ИРИНА ВАСИЛЬЕВА

ЦЕЛИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ





О, Великий Дух Огня, перемени Зло на Добро!

ИРИНА ВАСИЛЬЕВА



ЦЕЛИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ

Часть II



«ЦЕЛИТЕЛЬ»
НОВОСИБИРСК
1996

ББК 53.59
В 19

ДОРОГОЙ МОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Эта книга заряжена положительным энергоинформационным потоком и сама является источником нормы и добра. В нее внесен код оптимизма, молодости, спокойствия и любви. Код — не в словах, не в типографской краске или бумаге. Как ветер дует сквозь деревья, через нее от Природы к Вам идет поток помощи и сочувствия. Ее можно положить под подушку или приложить к больному месту. Пусть эта книжка станет Берегиней здоровья Вашего дома.

Я хочу обратить Ваше внимание на новый журнал «Будь здоров!», членом редакционного совета которого я являюсь. Во-первых, он очень красивый, яркий, удобного формата и недорогой. Во-вторых, он содержит огромное количество разнообразных и точных сведений о здоровье, косметике, пище, красоте и долгожительстве. В-третьих, в каждом номере публикуются новые мои материалы, которые войдут в очередную книгу. Мы будем встречаться с Вами ежемесячно! Индекс журнала 73035, подписка принимается с любого месяца, в любом почтовом отделении.

Васильева И. А.
В 19 **Целитель обретает силу. Часть II.**— Новосибирск: Экоцентр «Целитель», 1996.— 96 с.

Васильева Ирина Александровна
ЦЕЛИТЕЛЬ ОБРЕТАЕТ СИЛУ
Рисунки на 2-й и 3-й страницах обложки Кати Тороповой. 9 лет

Редакторы *В. Т. Васильев, А. В. Данилова*

Сдано в набор 11.01.96. Подписано в печать 15.01.96. Формат 84x108/32. Бум. типографская № 2. Печать высокая. Усл. печ. л. 5,44. Уч.-изд. л. 6,42. Заказ №24
Тираж 100000 экз.

ЛР № 071032 от 15.02.1994

Экологический центр «Целитель», 630032, г. Новосибирск, ул. Челюскинцев, 11
ГП Новосибирский полиграфкомбинат, 630007, г. Новосибирск, Красный проспект, 22

ISBN 5—900771—06—7

С любовью и благодарностью к Вам,
мой дорогой Читатель

Недаром темною стезей
Я проходил пустыню Мира.
О, нет! Недаром жизнь и лира
Мне были вверены Судьбой.
Александр Пушкин

ВВЕДЕНИЕ

Бог добр. Нам вверена жизнь — бесценный Дар. Из безбрежного океана Духа нам выделена капля Души. Нам дано легкое и подвижное тело. Как Мы распоряжаемся Даром Судьбы?

Человек для надежного самосохранения стал исследовать и переустраивать среду своего обитания, принял прямохождение и перешел в состояние хронического стресса. Он создал историю и искусство, построил города, микроскопы и ракеты. Появилась иллюзия, что за деньги можно купить здоровье, техника продлевает и украшает жизнь, а изучая чужие тексты, можно познать истину. Это не так.

Человек может переменить далеко не все. Мир постоянно изменяется, и человеку нужно отслеживать эти изменения, иметь достаточно точное представление о состоянии своего организма (тела, Души) и своих возможностях по переустройству среды своего обитания. Часто не может быть и речи о перестройке Мира — налетел шквальный ветер, резкий скачок атмосферного давления, и тысячи людей терзаются из-за жестокой мигрени, у десятков — инсульт. Они не сумели, не заметили, не успели. Необходимо было быстро обработать информацию и во-время перестроиться, чтобы соответствовать Миру в его новой форме. Главной заботой человека, мне кажется, должно быть изменение собственной структуры, управления и поведения в доброй связи с Миром. **Обычно же люди в поисках равновесия занимаются исключительно внешними задачами, увеча Природу как вне, так и внутри себя.**

Человек здоров, болен или уныл часто из-за того, что он ведет себя так, а не иначе по отношению к Богу, дереву, камню, собаке, к себе, своим близким и посторонним. Состояние его организма зависит от его потребностей и круга решаемых им задач, от его знаний, умений и связей с Миром, от степени его уважения к Миру, от его способности любить и беречь хоть одно существо на белом свете, от его выбора в каждой развилке

жизненного пути. Здоровье связано с поведением. Наши возможности зависят от системы управления всем организмом и ближайшей среды обитания, от того, как мы подготовлены к решению задач, как сохраняем вверенное нам тело, как относимся к Миру вне и внутри себя. Мы побеждаем или проигрываем в своей практике в зависимости от того, как развиты наши разум, Душа и тело, органы и клетки, насколько поддерживают нас Мир и друзья, насколько велики наши потребности.

На протяжении нескольких десятилетий в нашей стране формировалась система государственного управления, основанного на партийной идеологии. Сеть партийных организаций пронизывала государство, доходя до каждого коллектива. Партийный надор осуществлялся над каждым творческим человеком — не дай Бог, распространит идею, выходящую за пределы разрешенного, собьет с толку незрелых и умножит число сомневающихся!

На смену этой жесткой структуре пришла демократия. Но система управления еще не создана. Дума, президент и губернатор вместо секретаря обкома — не решение проблемы управления обществом свободных людей. Прекрасно, что путы тоталитаризма ослабли. Но вместе с этим ослабла и охрана Права, здоровья и порядка. Порядок, основанный на подлинной свободе, а не на диктате насилия появится тогда, когда мы с Вами, дорогой Читатель, осознаем ответственность за свою жизнь, свою страну и Природу. И станем на защиту своих жизненных и духовных ценностей перед натиском хаоса и догматизма. Великое счастье в том, что мы начинаем осознавать это, что нам с Вами не мешают думать, писать, говорить и действовать.

Цель этой книги — помочь Вам сохранить здоровье. Для этого нужно иметь представление о структуре и поведении Мира, в особенности — живой Природы. О том, как устроен человек и каковы его возможности. Наши болезни — следствие поломок нашего тела и ошибок поведения. И то, и другое исправить — в Ваших силах. Займитесь самооздоровлением, научитесь решать задачи и установите добрые связи с Миром! Вам очень поможет медитация (волшебные путешествия, строительство воображаемой реальности, игра Души). Вы быстро вернете норму тела и Души, отступят боль и страх, появятся надежда, вернется любовь... Стать здоровым довольно легко. Жить в здоровье и радости трудно. Опыт "Целителя", пример отважных и терпеливых дает опору вере: Вы справитесь!

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

РАСТИ, ДУША!

Бог дает человеку Душу вместе с жизнью. На воспитание. Душа проходит через милосердие и любовь, творчество и самоограничение, жажду и радость, обретает гармонию в сообществе с близкими и любимыми. Ее формирует искусство и образовывает культура, она учится и учит, понимает и постигает. Душа облагораживает наш ум, превращая его в добрый разум. Мы ответственны за то, чтобы в момент нашего ухода душа была бы полнее и чище, чем при рождении...

Высший Разум заинтересован в том, чтобы в жизни на Земле было меньше жестокости и несправедливости, чтобы люди перестали увечить Природу. По всей видимости, Разум пробивается через нас и делает нас своими работниками. Осознаем и примем эти требования, станем выполнять их! И Разум он поможет нам в добрых делах.

Дух человека может связываться со всем сущим, хоть человеческий разум мал в сравнении с Разумами нашей Солнечной системы, Галактики или Творца. Мы в своей духовной работе помогаем иному силой души и разума. Это возможно в тихом состоянии тела, когда оно не мешает.

Моя душа, ядро земли греховной,
Мятежным силам отданная в плен.
Ты изныаешь от нужды духовной
И тратишься на роспись внешних стен.
Недолгий гость, зачем такие средства
Расходуешь на свой наемный дом?
Чтобы слепым червям отдать в наследство
Имущество, добытое трудом?
Расти, душа, и насыщайся вволю,
Копи свой клад среди текущих дней.
И, лучшую приобретая долю,
Живи богаче, внешне победней.
Над смертью властвуй в жизни быстротечной.
И смерть уйдет, а ты пребудешь вечно.

В. Шекспир, сонет N 143

Во время молитвы мы не кричим и не машем кулаками: в нас все затихает. Так было везде и всегда в храмах любой веры. Человек приходит в Храм, склоняет колени, смиряя гордыню, поднимает чело к Небу и просит.

МЕДИТАЦИЯ

В медитации мы не просим Бога ни о чем. Мы входим в духовный Океан Его Реальности и стараемся выполнить какую-то нужную Ему работу. И Он одаривает нас всем, в чем мы нуждаемся. Мы делим этот миг жизни со всем сущим, и оказывается, что наша способность любить кого-то или что-то спасает. Так же, как мы доверчиво открываем окна дома весеннему ветру — давай, сквози! — мы распахиваем себя Миру. Скажите при этом: "Чем я могу тебе служить, что я могу сделать для тебя хорошего, Господи?". И — слушайте.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ. Главная цель медитации — забота о Душе. Но Душу отягощает слабость тела. У человека, сраженного инфарктом, нет сил ни на сострадание, ни на любовь — душа его охвачена страхом. Душа обслуживает болезнь. Нужно растить и образовать своего Целителя, вооружив его знаниями о Мире и человеке, мотивацией к работе и многими полезными умениями. Вы в состоянии освободить Душу от горестных забот. Когда четко сформирована программа оздоровительной работы, выполнять ее лучше всего в состоянии медитации, направляя лазерный луч своего внимания на ту подсистему организма, которая в данный момент проверяется и укрепляется. Оптимальным, по-моему, для приема и усвоения информации является, все-таки, нейтральное состояние, о котором мы уже говорили: "ни это, ни то", "меня нет". Тишайшее вслушивание, сосредоточенное внимание,

...ожидание, сменившее крик: "Отзовись!"
Или эхо другой тишины.

Следует помнить, что болезни тела неразрывно связаны с тем, что обычно называют грехом: мы когда-то обидели, испортили, пренебрегли... Очищая тело, очищайте Душу и память, признайте ошибки, искренне и горячо попросите прощения. Раскаяние очистит Вашу Душу, а тренировка и ограничения тела укрепит ее готовность служить Миру — любить, сострадать и прощать, быть проводником Высшего Разума и целителем. Помиритесь со всем Миром, не помните никаких обид, будьте добры! Попросите Мир, чтобы он простил вас в том, в чем вы были вольно или невольно грешны. Вы обретете силу.

Верю я — придет пора,
Силу подлости и злобы —
Одолеет Дух Добра!

Б. Пастернак

Я убеждена: одолеет! Не через несколько столетий, а каждый день одолевает СИЛОЙ И РАБОТОЙ МОЕЙ ДУШИ. И Вы, мой дорогой Читатель, так себе скажите. Не программируйте свою болезнь, не замыкайтесь в том, что вы больны и слабы. Живите в радости, опираясь на своих друзей, на проверенное знание, на свой добрый разум и свое отлаженное тело — такими мы нужны Богу.

ВОЛШЕБНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ я давно люблю и применяю. Лучшим мне кажется путешествие в детство — там легко создаются и реализуются планы. Иногда мне очень трудно передать человеку план для оздоровления его тела и души: он не принимает информации. Но во время волшебного путешествия в детство план усваивается замечательно! Путешествия души в другую реальность, где человека не отвлекают обстоятельства материального окружения, где его душа свободна и может выбирать себе путь исцеления, где он был когда-то здоров, спокоен и счастлив, очень полезны.

Дети фантазируют на темы здоровья изумительно. Я иногда спрашиваю ребят, жалующихся на головную боль: "Скажи, тебе не тесно?" И всегда ребенок отвечает: "Да, тесно". И я прошу: "Представь себе, что внутри тебя человечек, который помогает тебе расталкивать стены твоей тесной комнатки, головы. Упирайся крепче, пусть эти стены отодвинутся далеко и совсем исчезнут! А ты останешься на берегу реки или на берегу моря, или на склоне горы со снежной шапкой на синем небе, или посреди поля, всего в цветах. Мама будет с тобой". Малыш обязательно — сам! —прикрывает глаза и почти перестает дышать. Я продолжаю: "И прозрачный ручей тут же рядом журчит. Цветы, птицы, стрекозы и ручная белочка берет семечки из рук... Посмотри на эти цветы на длинных гибких стеблях - гвоздики, нарциссы и тюльпаны. Они раскачиваются под теплым ветром, но не ломаются. Твой позвоночник становится таким же гибким, как стебель ярко розовой дикой гвоздики. Все тебя любят, ты сильный и добрый". При этом чуть-чуть приподнимаю головку за подбородок и затылок, распрямляя шею. И не было случая, чтобы не помогло!

Все наши волшебные путешествия — медитация. В них есть уважение к Миру, уважение к дереву, к огню, к Храму, там есть образ ребенка. Вам сейчас трудно дотянуться до Неба, но если Вы вспомните себя ребенком, будет проще. Как у Пастернака: "А жизнь, как тишина осенняя, подробна..." Уцепитесь за детали. Главная подробность моего детства — сбитые коленки. Я росла в Грузии, там горы, я быстро бегала и часто съезжала с горы именно на коленках. Еще одна — зеленые

яблоки. У нас было полным-полно фруктов. Но нет же, у соседа яблоки были гораздо вкуснее. А на ваш вкус? Вспомните прекрасное кислое яблоко, свои поцарапанные руки, игру в мяч, перемазанное ягодами лицо, докрасна обгоревшую на речке спину, вспомните - вы давно голодны, уж кожа посинела и дрожите весь от холода, а все плаваете и ныряете...

Вспомните свое детство, тогда было множество добрых связей с Миром. Через ваше детство, так же как через березку, через море или цветок Вы можете выйти к Богу. И когда связь будет создана, она будет вам служить, чудесная невидимая, серебристая нить связи с Миром. Зачем? Для любви, для счастья, для общности - в одиночку плохо, сложно, страшно. Для этого и существует медитация, для этого - волшебные путешествия, для этого - контакт со всем сущим, жизнь в большом Мире без вражды и повреждений. И Мир тоже вас не обидит.

В конце каждого занятия моя ладонь черна от копоти, я держу руку в пламени. Вы думаете, он меня обижает? Нет, я его люблю, и этого достаточно. Попробуйте полюбить что хотите - дом, свою страну, Бога, ребенка. Что бы вы ни полюбили - все хорошо. Лишь бы вы ощутили жизнь в потоке любви, и потом вам захочется тянуться.

Человек должен готовиться к уходу. Его Душа должна быть не пуста, не мертва от страха или жестокости, а светла, как утренняя роса. Жизнь не кончается с последним вздохом. Она продолжается. Мне очень хочется, чтобы Вы это почувствовали так же ясно, как это чувствую я. Растите свою Душу, пусть построенная нами общность будет для кого-то прибежищем и спасением, и тогда ваша жизнь будет оправдана в последний час.

СПАСЕНИЕ. Удивительно, как освежает, питает силой и радует путешествие в детство! Мальчик, пропевший эстонский гимн на школьной перемене в Таллинне в первый послевоенный год, попал в лагерь для малолеток. Среди малолетних урок он молился Богу. Он вынес смрад барака и непосильный труд, сохранив живую душу и волю к жизни. И еще одно помогло ему выжить за Полярным кругом: память о детстве, что прошло на отцовском хуторе: песни мамы, душистый ломоть испеченного ее руками хлеба, аромат цветущих лип на краю луга, спокойная река в зарослях камыша...

ПАМЯТЬ ДЕТСТВА. Ребенок, когда захочет чего-то, не отступается, он формирует мощный луч прицельного внимания. Не зовите его есть, он занят, он решает свои задачи. Важны ли они? Судите сами — именно в детстве мы осваиваемся в Мире. Вы тогда были счастливее, здоровее, иначе относились к Миру. И Мир иначе относился к вам, так как вы были до-

брее, веселее, безвреднее, чем сейчас. Вряд ли взрослый человек способен простить своего любимого, который ударит его, накричит на него со злостью. А ребенок прощает. Стоило только маме или отцу приласкать вас, как слезы мигом высыхали. Вспомните это счастливейшее, изумительное состояние, когда не накапливалась обида. Как живет ребенок, так и надо бы жить дальше...

СТРАХИ, СТРАХИ, СТРАХИ...

В первой части этой книжки Вы познакомились с Танечкой. Марина Федоровна Черепанова, Танина мама, как Вы и догадались, молодая, красивая и добрая. Но есть еще одна причина ее авторитета в "Целителе": она замечательный - подготовленный, знающий и творческий детский педагог. С Любовью Николаевной Сосниной они встретились у нас, хоть давно уже живут в одном доме! А потом подружились и, конечно же, вместе стали вести большую работу в клубе "Целитель" с родителями. Они ообъясняют, показывают, проверяют. И только в случае исключительном (чаще всего, диабет) приводят маму с ребенком ко мне на консультацию. А сами сидят тут же и все записывают. И душа моя спокойна: ничего не перепутают, все будет выполнено в срок.

Вот ее новые письма о том, как, наверное, всем нам следовало бы любить детей - своих и чужих. Для меня - чужих не бывает...

"РИСУНКИ И СКАЗКИ помогли нам преодолеть страхи Тани. Она стала рано рисовать, и мы сразу дали ей краски и фломастеры. Очень любила рисовать под музыку. Вот уже тогда, в первых рисунках нас что-то настораживало. Рисовала или черной краской или синим фломастером. Видимо, какая-то тревога в ней искала выход.

В три года Таня пошла в детский сад. Но остро реагировала на отсутствие мамы, весь день молча сидела на стуле или плакала. От еды отказывалась, дома долго не могла заснуть, часто просыпалась со слезами. Так продолжалось две недели. Пришлось забрать ее из детского сада. Боялась спать одна в комнате, темноты тоже боялась. В рисунках того времени часто появляются чудовища с огромным ртом и когтями.

Стали лечиться игрой. Игры придумывали сами и сказки тоже, иногда по 30 серий. Читали только веселые книжки. Рисовали страхи, а затем их уничтожали или видоизменяли. (Бабу-Ягу превратили в веселую и озорную девушку). Но долго еще появлялись страшные сны. Затем побывали в стране невиданных зверей. Рисовали животных, каких нет на свете. У Танечки появились сусимолики, клюки, муомы. Я спрашивала у нее: "Где живут эти животные, чем они питаются?" Она с увлечением рассказывала о доброй и чудесной стране, где ни-

кто никого не ест. Ей нравилось жить в этом выдуманном, нереальном мире. В основом, она рисовала животных.

Человек ей был не нужен, он был за кадром. Если и появлялся, то или рука одна с поводком или нога. Таня говорила: "Животные добрее людей." Чем же так повредили ей люди? Я очень много думала, вспоминала все месяцы с рождения, перечитала кучу литературы и пришла к выводу, что первая травма была в три месяца, когда она задыхалась от коклюша в кислородной камере, а мои руки держали ее. В 7 месяцев Танечка осталась на два дня и две ночи с бабушкой. Ожидание возвращения мамы, одиночество так же развило тревожную реакцию, страх. Вот от этого страха мы и стали стараться избавиться.

Думаю, очень важной оказалась наша оздоровительная работа. Танечка заметно успокоилась и стала радостнее после всего, что мы сделали по Вашему методу. Сейчас все в порядке. Сны загадывает себе сама и даже иногда нам с папой.

Последний ее рисунок зверек Марикоша. Он очень веселый, забавный и любознательный. У него есть яркме плавники, крылья и лапки - он может летать, ходить и плавать, а коготки и антенны в целях безопасности. Танечка исследует Мир силой своего воображения и - кое в чем подправляет! Наша работа продолжается. Ведь если ребенок чувствует любовь и заботу, основания для развития новых страхов нет".

ПОВОДЫРЬ. Детство воспринимается человеком во всем спектре ощущений, не только слухом. В свои занятия я ввожу музыку леса, ручья или моря на фоне рояля и флейты. Воображение становится ярче, когда рядом люди с высокой творческой активностью. Ушастики услышат пенье птиц или рокот волн и мигом настроятся, перенесутся к морю или в лес. Я привлекаю глазастиков, включая в описание косые рукава солнечного света в утреннем саду, серую доску в заборе, что держится на одном ржавом гвозде, серебряную матовую каплю росы, колеблющуюся на зеленом капустном листе... Я зову на помощь сенсов: они отодвинут шершавую доску в заборе, их босые ноги обожжет холодок росы, зеленый крыжовник захрустит на зубах, дивная кислятина недозревших яблок оскоминой вернет нас всех в детство. И веселый ребенок выбежит нам навстречу – загорелый, исцарапанный, с алым соком ягоды на коже. Как он ждал вас!.. Прощаясь, поблагодарите ребенка, он был вашим поводырем и целителем, он не дал вам заблудиться, он снял пелену с ваших глаз. Пожелайте ему счастья и защитите его. Сотрите следы травм, успокойте его. Ведь это — вы сами!

О, НЕВИДИМЫЕ, Я ЖЕЛАЮ ВАМ ДОБРА... Я с детства очень боялась темноты. Мы жили в Одессе, моя мама работала в военном госпитале. Во время дежурств у мамы на работе показывали кино, и

мне разрешали его смотреть. Кино начиналось, когда было темно. Можно было пойти через освещенный двор и по большой улице. А я всегда шла по темной улочке, умирая от страха, дрожа, как осиновый лист и вырабатывая характер. Но страхи не уходили. Было мне тогда 7-10 лет. Я боялась темноты всю жизнь. Выбросить вечером мусор в мусоропровод было событием, казалось, что кто-то гонится за мной. Знакомая история?

Однажды лет семь назад я осталась дома одна. Мне нужно было погасить свет на кухне, дойти до постели и лечь. Потушив свет, я быстренько добежала до кровати, залезла под одеяло и съежилась в комок от ужаса. И тут мне надоело бояться! На-до-ело!

Я снова опустила ноги на пол, вернулась на кухню, села на табурет и сказала: "О, Невидимые! Я желаю вам добра. Если вы здесь, пожалуйста, располагайтесь, но не пугайте меня. Тут есть конфеты, вафли -угощайтесь! Дружите со мной!" Потом легла и спокойно уснула. Естественно, Саша узнал об этом незамедлительно. Когда мы с ним шли домой, я предложила: "Давай пожелаем Невидимым добра!" Он с готовностью откликнулся: "О, Невидимые, вам, наверное, холодно. Приходите к нам домой, у нас есть пряники и кефир". Чуть помолчав, добавил серьезно: "И ты, Месяц, тоже приходи". С той поры я не боюсь. А если шевельнется старый страх, я говорю: "О, Невидимые, я желаю вам добра!" И на всякий случай читаю "Отче наш..."

Давайте раз и навсегда перестанем бояться! Тогда волной добра, улыбкой и верой в то, что справимся, что все будет хорошо, мы успокоим других. В первую очередь, мы поможем своим клеткам, которые от страха готовы выбрать неразумный режим поведения. Пусть они живут тихо, разумно, в добром согласии со всем Миром. Если Вы настроитесь на согласие со всем Миром - Вы, естественно, будете в согласии с собой тоже. И поэтому лучшими словами я считаю "Отче наш..."

В этой книге я не раз приглашу Вас совершить волшебное путешествие. Мы побываем там, где Вы сможете освежить свое зрение, освободиться от штампов повседневности, восстановить прерванные связи с Миром.

ОЧИЩЕНИЕ

Мы будем на море, в лесу в бане и на озере. Вода, огонь и трава помогут нам очистить тело и Душу от шлаков, следов травм и порчи.

Посмотрите на пламя свечи, как на звезду, не моргая. Медленно просчитайте до десяти. С каждым счетом волна тепла движется по вашему телу сверху вниз, смывая напряжение. На 2-3 секунды прикройте глаза. Теперь открывайте — и на чудесных крыльях, на тонкой и прочной серебряной нити, чтобы не заблудиться, мы улетаем в страну детства.

Мы мягко опускаемся на желтый песок у теплого синего моря.

Солнце только-только поднимается из моря, огромное, красное.

Веселый ребенок выбегает Вам навстречу.

В трусиках, загорелый — это Ваш Целитель. Вы свободны!

Вы заходите в воду. Здесь мелко, полная безопасность.

Вот уже по колено, по пояс... Плывем!

Быстрая, синяя, пахнущая йодом вода.

Тело гибкое, послушное, сильное.

Мы уходим под воду. Блики Солнца колеблются на дне.

Коричневый краб боком бежит по волнистому песку под камень.

На камне колеблются водоросли. Тихо. Покой.

Дышать совсем не хочется. Это наша колыбель.

О Великий Дух Моря, приди и помоги!

Вынырнули — какое сияние вокруг! Солнце уже поднялось, в синем небе легкие облака. Как хорошо просто полежать, раскинув руки. Волна ласково и бережно покачивает ваше тело.

Госпожа Водица, у тебя Синее Море, в нем Белая Рыба. Она все плохое изъедает-испивает, ей это не во вред. Попроси за меня, пусть Рыба снимет усталость с моих Души и тела.

Рыба большая и добрая, ее плавники отливают розовым.

Медленно шевеля губами, она убирает мусор с души и тела.

Тело становится чистым, душа — спокойной.

Плещется волна, море дышит покоем и уверенностью.

Пахнет водорослями, йодом, свежестью. Все будет хорошо.

Госпожа Водица, ты питаешь все живое на Земле, напитай же каждую мою клеточку чистой, животворящей силой. Сделай капельку воды в каждой моей клеточке, как в Первый день творения.

Мы поворачиваем. Волна подталкивает, помогая плыть к берегу...

Вот она выносит нас на берег и тихонько уходит.

Песок мягкий и сыпучий, Солнце ласково гладит тело.

Вы выздоравливаете!

Рядом сосновый бор. Тропинка уводит нас в лесную прохладу.

Как величественны красноватые стволы сосен!

Воздух звенит от птиц и аромата напоенных Солнцем сосен.

Босые ноги покалывают хвоинки, устилающие землю.

Нет-нет, да и наступим на шишку, но это даже приятно.

Еще не высохла роса, ягоды рядом, они неспелые, но уже очень вкусные: земляника, костянка. Наклонитесь, сорвите ягодку на ходу!

Мы выходим на большую поляну, полную цветов и трав.

Как много здесь бабочек, стрекоз! Толстый шмель садится на цветок клевера. А вот валериана, мать-и-мачеха, зверобой, сиреневое облако душицы, родиола розовая. Давайте соберем целебные травы!

Собирайте траву, а я разожгу костер на старом кострище и принесу воду из ручья.

Вода прозрачная, чистая. Если посмотреть на нее вблизи, можно увидеть голубые шары.

Вода, как в Первый день творения. Эти блистающие шары движутся, огибая друг друга, не повреждая, и в каждом шарике — образ Мира, образ Великого Целого.

Вы собрали чудесную траву, спасибо.

Я завариваю чай, пусть он настаивается.

А Целитель поведет вас в баню. Тут недалеко есть светлая деревянная банька. Заходите в чистый предбанник, раздевайтесь.

А вот парилка: светлое дерево, маленькое окошко, огромные камни у печи, большой чан с водой, там мокли березовые веники, и вода зеленая.

Чисто. Тепло. Можно лечь на толстое полотенце. Какой чудесный запах идет от стен, разогретая смолка вот-вот капнет с потолка.

Дух Бани, очисти и укрепи каждую клеточку души и тела!

А Целитель тем временем поправит вас, все поставит на место.

На синем море, на белом камне три сестры: Марья, Дарья, Бел-Белила, удар, вывих заговорила, надсад заговорила, все на место становила, норму закрепила. Аминь.

Целитель берет большую пушистую мочалку, полную белой пены.

Я лью из ковша плотную, душистую, теплую воду.

Она охватывает все тело, очищая его.

А сейчас мойтесь!

На голове даже не грязь, это прилипла смолка, что капнула сверху.

На затылке, потрите, пожалуйста.

И вот здесь, на виске, на спине немножко и внизу возле копчика.

Трите крепче! Душистая пена, зеленая целебная вода, Дух Бани...

Потрескивает огонь в печи.

Все ненужное огонь уберет, а вода смоет.

И опять душистая зеленоватая вода окатывает тело.

Еще осталось, потрите затылок и копчик, там след давней травмы.

Вода уносит, огонь убирает, Целитель восстанавливает Норму.

Норма в каждой клеточке Души и тела.

Вода уносит, огонь сжигает. Целитель восстанавливает Норму.

И уже из большущего таза водопадом вся вода.

И хрустящая белая простыня. Светлая легкая одежда.

Выходим в сад, а там под липой стол накрыт.

Ароматный чай и светлый майский мед. Он течет с ложечки, и выростает медленно тающая горка. Пейте — это чай для вас.

Сила Солнца, сила Земли, сила Воды, сила Травы, сила Добра — Ваша сила!

Вы выздоравливаете. Целитель обретает силу.

Хорошо, спокойно, легко.

Тело легкое, светлое, от усталости не осталось и следа.

И снова мы поднимаемся в гору. По обе стороны дороги - розовый иван-чай, лиловые ирисы, ярко-оранжевые саранки, белые ромашки. Березы с серебристой корой ласково склоняют шелковые ветви.

Мы поднимаемся выше, выше, и вот уже вершина.

Как легко дышится, какие тугие теплые потоки поднимаются снизу!

Здесь видно море и лес, и сад.

И так плотно охватывает воздух все тело, так легко, так близко Солнце, что мы поднимаемся в воздух.

И так же свободно, как птица, летим над лесом, над лугом, над морем.

Мы улетаем, на Озеро Спокойствия. И вот оно внизу зеленовато-голубое, круглое. Медленно опускаемся у самой воды, сбрасываем

одежду и — купаться. Вода чуть покалывает, она держит вас, теплая, чистая, чуть зеленоватая. Спокойствие охватывает все ваше существо. Вы сами создаете ЭТО! Как хорошо, разбросав руки, смотреть в бездонное голубое небо. Каждая клеточка тела обретает спокойствие, силу, уверенность. Безграничный покой Природы передается вашей Душе. Добрые связи хранят Вас. Вы выздоравливаете. Плеск воды, дыхание озера и неба. Все будет хорошо.

Легко, спокойно, хорошо. Душа отдыхает.

Добрые связи с Миром растут и крепнут.

Растворяются и уходят обиды.

Ваша счастливая память хранит только доброе и светлое.

Вы помните хорошее, дающее силы для плодотворной жизни.

Пожелайте добра и покоя своим близким, любимым и дорогим людям, своему дому, саду, городу и всей Природе.

Где бы сердце вам жить ни велело,
В шумном свете иль в сельской тиши,
Расточайте свободно и смело
Все сокровища вашей души.
И прошу, не скудейте душою,
Коль придет испытаний пора.
Вся Природа хранится одною
Круговою порукой добра.
Человечество живо одною
Круговою порукой добра.

Это Озеро Покоя, Добра и Любви. Чистые потоки очищают Вас и восстанавливают Норму в каждой клеточке души и тела. Вы выздоравливаете!

Вы выходите из озера, вода жемчужными каплями стекает по телу -легкому, сильному, загорелому. Набросьте одежду, попрощайтесь с озером. Пожелайте ребенку добра, здоровья, удачи, любви и радости

Нам пора возвращаться. Чудесная нить тянет нас домой. Медленно просчитайте в обратном порядке, и с каждым счетом результаты нашей работы закрепляются.

Вы спокойней и уверенней в себе.

Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять, четыре, три, два, один. Мы уже на месте, чуть-чуть сжали руки и ноги, напряглись, потянулись. Все системы организма работают ровно, ритмично, спокойно.

ВРЕМЕН СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ

ПАМЯТЬ ПРОШЛОГО

Оледенения, сдвиги земных пластов и потопы случались довольно часто — по данным Нобелевского лауреата Ильи Пригожина, в течение последнего миллиона лет такое было не менее десятка раз. Наша цивилизация — не первая на Земле. Люди всегда селились поближе к морю. А обжившись, заду-

мывались над смыслом жизни, исследовали Природу, наблюдали Небо, строили храмы и писали книги. Во время планетарных катастроф уходили под воду целые города — с домами, храмами и библиотеками.

Мудрецы всех времен стремились понять порядок Мира и привести в соответствии с ним жизнь человеческую на Земле. Учителя Жизни говорили о связи всего сущего, об ответственности человека за данные ему Душу и тело, за свой род и вид. Они формулировали законы Природы и социума и учили человека выживанию внутри социума и — Мира в целом. Потом появились великие религии. Христианство учит любить друг друга, буддизм — следить за чистотой и свободой Духа, ислам - быть чистым телом и Душой. Религии хранят мораль общества, но человечество тянется к нравственности и — продолжает писать Книги.

"Ригведа" — первая дошедшая до нас Книга жизни. Родилась она в Индии около трех с половиной тысяч лет назад. В ней есть философия и мифы, магические формулы и модели Вселенной. В этих моделях я вижу попытку понять структуру Мира и его законы. Отличительная черта "Ригведы" -четко выраженная идея гармонического соответствия жизни каждого существа вселенскому "ритму бытия" и преклонение перед Природой.

Древние мудрецы утверждали одинаковую подчиненность людей и небожителей единой вселенской силе, соединяющей в себе физические и моральные начала. Они признавали принцип порядка как первооснову мира и действующих в нем законов. Для них было естественным полное соответствие нравственной идеи с абсолютными законами развития и деятельности Мира.

В "Шатапатха-брахмане" (IX–VIII в. до н.э.) прослеживается связь процессов в организме человека с природными и космическими явлениями. Дыхание рассматривается как пуповина, связующая человека с Миром. А информация ("мысли, как таковые") оказывается первым актом творения, предшествует материальному миру и обусловливает его.

"Бхагавадгита" написана в V в. до н.э.. Она утверждает реальность всеобъемлющего Единого космического начала. Оно порождает и связывает все сущее, объединяя в одну систему. Единая сущность, непреходящая и неразделенная пребывает в каждом предмете, поэтому воздействие на что-то отдельное отражается на всем и служит основанием для влияния действий одного человека на другого (или многие другие системы). Это создает предпосылки для магии и кармы. Карма — своеобразный энергоинформационный "продукт" нравственности действий каждого человека. Стремление уменьшить

отрицательный груз кармы обусловило разработку системы требований к индивидуальной жизни личности, к межличностным и социальным взаимоотношениям.

Чувства, считали мудрецы, — источник греха и невежества для человека. Знание заключается в умении видеть за сильным зовом чувства стоящий выше разум. Выше разума находится сознание, способное познавать и давать нравственную оценку познанному. Выше сознания стоит Сверхличное, которое обусловливает высшее поведение человека, подчас вопреки его эгоистическим интересам, дает ему силы жертвовать собой ради высшего блага. Для меня это Высший Разум или Бог.

Индия внесла в копилку человечества как путь усовершенствования йогу и такие виды духовных упражнений, как углубленное чтение, медитация, добросовестное выполнение повседневной работы. Йоги отмечают, что созидание несовместимо с раздражением. Все пригодно для высоких целей, которые ставит перед собой человек, и не следует ограничивать себя рамками устоявшихся догм и обрядов. Мудрецы советуют человеку искать самому: попробуйте все и выберите соответствующее вашему духовному складу. Однако вашим внутренним двигателем должно быть стремление к Единению и связи со всем Миром, иначе любые действия окажутся бесполезными. Ни один другой социальный стимул не может его заменить, отказ от него приводит к деградации.

Восточные техники саморегуляции предлагают мне полностью разрушить Храм моей души. Только тогда, когда я перестану существовать, превращусь в один кирпич из груды, почувствую себя не более чем квантом поля вибрирующего сознания, тогда, уверяют меня, Его воля войдет в меня, и все будет хорошо. У меня так не получается.

РУССКАЯ ОБЩИНА.

Восточный маг-мистик — мрачный, исступленный аскет, в бездействии ждущий слияния с Богом. Наши предки отличались веселым нравом, их первые христианские монастыри были общежитиями, ими двигало стремление помогать людям и ограничивать себя ради других. На Руси христианство впитало местные языческие традиции. Основное содержание язычества — обоготворение Природы — сохраняется. Христианство приспосабливается к праздникам, отражающих опыт земледелия, использует многие чисто языческие обряды (масленица на стыке зимы и весны, троица в начале лета, покров осенью...). Христианство на Руси так и не сумело сломить постоянного

спутника язычества — поэзию! Люди продолжали слагать песни и сказки, передавая их из уст в уста. Зато оно смягчило социальные противоречия, ввело письменность и отменило многоженство.

Историк А.Кузьмин ("Становление христианства на Руси", М., 1986г.) пишет: "Раннее христианство не знало иерархии священства. Место священников в общинах занимали учителя и проповедники, выходившие обычно из рядов массы и отличавшиеся способностью творить чудеса, исцелять, вести за собой. Никаких материальных преимуществ такие учителя и целители обычно не имели, тем более что в ранних общинах богатство осуждалось, а совместные трапезы, вечери любви должны были гасить стремления к индивидуальному насыщению — буквальному и переносному. Общины стремились воплотить и на земле призывы евангелистов: "Удобнее верблюду пройти сквозь игольное ушко, нежели богатому войти в царствие божие" (евангелие от Марка).

Однако христианские общины не могли сохранить идеи равенства, оно поначалу обеспечивалось лишь преобладанием в общинах выходцев из социальных низов. По мере распространения христианства среди зажиточных слоев неизбежно менялось и отношение к богатству. В самой общине на первый план стали выходить не пророки и целители, а ... штат диаконов и кладовщиков"

Всюду в Европе горели костры, сжигавшие языческих кудесников, целителей, магов. И поэтов — живая связь с природой давала слову огромную силу, это было подозрительно. Русская церковь, по словам А.С.Пушкина, была гораздо мягче и к поэтам, и к целителям. Я молюсь, чтобы так было и дальше!

Шло время, и требования церкви к низам и верхам становились все более различными. В требнике XYI века можно прочесть вопросы на исповеди: "Не пел ли песней бесовских? Не играл ли в гусли или шахматы?" В то же время в связи с третьей свадьбой Ивана Грозного по всем городам и волостям переписывали "веселых людей" и ученых медведей, которых и свезли на потеху в Москву. И поп был на свадьбе!

РУССКАЯ МАГИЯ.

Учась в аспирантуре, я просила своих товарищей рассказывать мне сказки других стран. Индиец Рао рассказал сказку о бедняке, который зарабатывал себе на жизнь стиркой белья. У него была собака и осел. Осел перевозил белье, а собака стерегла его имущество. Однажды ночью в дом залез вор. Осел

2 21

проснулся и говорит собаке: "Разбуди хозяина." А собака отвечает: "Вот еще! Он меня и так не кормит." Тогда осел закричал. Хозяин проснулся и сказал: "Вот глупый осел, днем упрямится, а ночью спать не дает!" Взял палку и убил осла. Идея: не суй свой нос, куда не просят. На таких сказках воспитывается ребенок в Индии. Возможно, это и имеет какой-то смысл для Индии: там 600 миллионов жителей. Если каждый будет вмешиваться в дела другого, наверное, жить им будет хлопотно и сложно.

На Руси подобного нет. В русских сказках — дугие идеи! Сплошь и рядом герой просит помощи у дерева, ветра, месяца, рыбы, Матушки-земли, и помощь приходит. А другой, не проявляющий уважения к Миру, терпит неудачу.

В сказке "Гуси-лебеди" сестрица, у которой украли братца, отказывается съесть яблочко дикой яблоньки, хвастаясь, что у своего батюшки и наливных яблочек не ела. И когда она бежит от гусей-лебедей с братцем на руках, положение ее — хуже некуда. Тут уж ей приходится отведать и яблочка, и киселя, и ржаного пирожка, а яблонька, речка и печка, которых девочка уважила, укрывают ее, помогая добраться до дома.

Эта тема — спасение от верной смерти при уважении и внимании к другим — звучит во всех сказках про падчерицу. Падчерица скромна, трудолюбива и добра в отличие от надменной, ленивой и алчной мачехиной дочки. Каждая получает по заслугам.

...Злая мачеха велит бросить девочку в землянку в лесу: там-де она больше напрядет. Старик, обливаясь слезами, везет ее в темный лес. Девочка топит печь и варит кашу. Появляется мышка, просит ложечку каши.

— Милая Мышка, да за то, что ты пришла побыть со мной, я тебя досыта накормлю! — говорит девочка.

Через некоторое время в землянку вламывается медведь и предлагает поиграть в жмурки, погасив огонь. И тут-то пригодилась забота о малых и сирых... Девочка спасается и получает награду. Мачехина дочка — пожалела кашки, и игра в жмурки закончилась для нее плохо.

В сказках герой, соблюдающий определенные правила жизненной игры, получает доступ к возможностям, которые считаются в обыденном сознании запредельными. Если бы кто-то захотел насадить в России безбожие, прежде всего надо бы запретить русские сказки.

Впрочем, такая попытка была предпринята в начале тридцатых годов, о чем свидетельствует К.И.Чуковский в своей книге "От двух до пяти". Педологи вели жестокую борьбу с Богом

и — с русской культурой, изымая подозрительные книжки из библиотек. Маму и тетю моих воспитывали три сестры-учительницы. Они когда-то преподавали в гимназии, потом стали работать в советскойй школе. Ольга Евстратьевна была библиотекарем. Обливаясь слезами, она приносила на ночь книги, которые утром своими руками должна была бросить в огонь. Пушкин, Толстой, русские волшебные сказки... И такие страшные костры в школьных дворах горели по всей стране. Когда в одном из детских санаториев К.И.Чуковский читал ребятам сказку, один карапуз закричал: "Бабов-Ягов не бывает!"

Тоталитарное государство узурпировало право учить, контролировать и определять круг потребностей человека, как будто бы обрубая все остальные контакты человека с Миром. На протяжении десятилетий способность человека любить и сострадать, доверять и уважать, познавать, творить и исцелять — не только оставалась невостребованной, а считалась чем-то вроде сорняка, который нужно непременно побыстрее искоренить. Герои соцреализма задавали колею, по которой должна была выстраваться жизнь советского гражданина. А хочешь получить ответ на любой вопрос — открой том Ленина! Подумайте: мы на всем этом росли...

Посмотрите, как прекрасна природа России! Как глубоки ее реки, как сияют очи ее озер... Байкал, лучшее в мире озеро, - оно наше! Какая у нас поэзия — Пушкин, Лермонтов, Пастернак... Может быть, потому, что на протяжении последних нескольких десятилетий мы отвернулись от Природы, перестали ее любить и почитать, мы так и запортиили вокруг? И так болеем сами? Изменить свой путь никогда не поздно.

Нам, россиянам, не учиться уважению к Природе надо, это в нас живет. Просто — вспомнить забытое. Если мы с Вами, мой дорогой Читатель, станем полагаться на свои силы да на помощь Природы и Разума, ведя при этом себя не как мачехина дочка, то может быть, новые социальные преобразования будут стоить человечеству все меньшей крови...

НАШЕ БУДУЩЕЕ

Когда Саше было пять лет, он спросил меня: "А где Бог?". Я ответила: "Везде". "Значит, и во мне?" — спросил Саша. "Конечно!" "И в других людях?" — продолжал малыш. "Да", осторожно ответила я, не желая замутить покой его Души. "Почему же тогда человек всему вредит, все живое убивает? Неправильно, что ты лечишь только человека",— сказал он уверенно. И тем самым подтолкнул меня заняться иммунологией,

Я думаю, что мы все должны готовиться к приходу третьего тысячелетия. Другие дети поднялись, я пишу о них в своей книге. Артем - когда я готовила книгу к печати, корректоры пометили мне ошибку: "8 лет и 6 классов закончил. Наверное, ему 18?" Да нет же, ему 8 лет! Егорка — это он сказал: "Я пришел на Землю делать добро". Танечка-профессор. Ей уже 6 лет. Она сейчас музыке учится. По-прежнему пишет книги, рисует. Скажите, дорогой Читатель, Вы готовы к контакту с такими детьми? Или нам нужно что-нибудь с собой делать, чтобы - пусть не вровень, а хотя бы частично соответствовать им, немного понять их, чтобы помочь им выстоять, не сломаться. Иначе они просто отвернутся от нас. Как мы будем тогда со своей Душой?

"ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ. Танечке исполнилось 6 лет. К этому событию готовились всей семьей. Решили устроить детскую вечеринку — праздничную ярмарку. Заранее написали и вручили гостям красочные приглашения с программой праздника. Продумали, как украсить квартиру. Ярмарка — это что-то шумное, пестрое, яркое. Нарисовали красочные плакаты, подобрали ленточки и шары. Танечка с нетерпением ждала этого события, помогала нам во всем. Вместе с ней придумывали игры и развлечения. И вот — все готово.

Атмосфера праздника, музыка, гости пришли (а их было десять) очень нарядные. Танечка с волнением принимала поздравления и подарки. Началась самая интересная часть — игровая.

Играя и выигрывая, дети зарабатывали жетоны, которые могли потратить в нашем магазине на игрушки и сладости. Два часа пролетели очень быстро. С трудом удалось усадить детей за праздничный стол.

Танечка весь вечер чувствовала себя в центре внимания как и подобает, оставалась при этом внимательной хозяйкой. Маленькие гости все были очень довольны. Уходя домой, каждый уносил частичку радости этого праздника, много подарков и призов. Сколько радости и смеха вызвал у детей этот вечер, и как это редко бывает. Танечкин праздник стал и нашим праздником.

А на следующий день она нарисовала Вам новую яркую, счастливую и красочную книжку о собачке Фанте: "Возвращение Фанты из Америки". Там очень радостный конец. Только вернувшись домой, Фанта нашла друга".

Таня Черепанова учится музыке. И вот — новая весточка:

"Мы живем сейчас в стране Мажория, где правит очень добрый и веселый король Ре. В этой стране всегда светло и спокойно. Ее жители, нотки, добрые и веселые. Среди них нет злых. Цветы, дома, качели в Мажории улыбаются, поэтому здесь всем хорошо. Люди сюда не допускаются: Танечка им не очень доверяет. Эта страна существует путешествует постоянно, меняя место своей "прописки" — то она в кухне, то в комнате. Все необходимое можно быстро расставить и убирать.

Страна Мажория появилась после Таниного поступления в музыкальную школу. Вначале она очень уставала и часто твердила, как бы про себя: “Выпишусь я из этой дурацкой школы”. Но, отдохнув в своей стране, забывала об этом в этот же день. Сейчас уже играет на домре простые этюды и песенки. Очень любит свой инструмент.

Танечка часто пользуется Вашей “помогалкой” (так она ее называет) ”хохоталкой”. Однажды возвращались из больницы усталые, вдруг Таня говорит: “Мама, давай похохочем”. И начинает так заразительно смеяться, что вслед за ней рассмеялась не только я, но и люди вокруг нас. Сразу прибавилось сил и усталость прошла.

А вот еще один случай. Вечером возвращались из школы. Шли, играли во что-то. Навстречу — мама с мальчиком лет пяти. Когда поравнялись с нами, мальчик размахнулся и ударил Танечку. Я готова была накинуться и них, но сдержалась. Женщина торопливо извинилась, и они ушли. Я боялась взглянуть на Таню. А она спокойно говорит: “Я ни капельки не обиделась на него, мне его даже жалко. Ведь наверняка его дома так же бьют”. Уже потом я поняла, как мгновенно ребенок оценил ситуацию и принял правильное решение. А мне долго еще было обидно...

Зимние каникулы провели у бабушки в Череповце. Было очень весело — елки, подарки, сестренка Леночка, которую Таня очень любит. Прошло десять дней, и Таня заскучала: “Хочу домой, в Свердловск. Там папа, собака Тарви и Ирина Александровна!”

Саша горд тем, что началась эра Водолея. Он биолог и Водолей, ему одиннадцать лет. Он отказался по собственной воле смотреть “Трансформеры” и играть на компьютере в “стрелялки и догонялки”. Слава Богу, есть для ЭВМ хорошие конструктивные игры. Но чаще он читает.

— Что является целью живой системы?

Саша: — Выжить.

— Что устойчивей — обезьяна или муравейник?

Саша: — Конечно, муравейник.

— Почему?

Саша: — Они сами строят свой дом, ремонтируют его, поддерживают необходимые условия для личинок. У каждого - свои обязанности, они не ссорятся друг с другом. Они полезны лесу, в котором живут. Выращивают грибы и тлей. Ведь муравейники есть даже за Полярным кругом!

— А человек похож на муравья или муравейник?

Саша: — На муравья.

— Может, все-таки, на муравейник? Он адаптируется, у него множество клеток внутри, и водоросли, и простейшие, и грибки...

Саша: — В таком случае, и муравей - муравейник...

ЦЕЛИТЕЛИ

Я — целитель. Суть моей деятельности — помощь Природы человечеству в ситуации опасности. От этого представительства я работаю.

Так природа захотела.
Почему — не наше дело.
Для чего-не нам судить...

"Если бы писать о том подробно, то, думаю, и самому миру не вместить бы написанных книг" ,— так сказано в Евангелии.

Как только человек пришел к самосознанию, он постарался отделить себя от Природы, возвыситься над нею. Не от этого ли все наши беды?

Высший Разум не сконцентрирован где-то в одной точке на неописуемой высоте, он проявляется во всем. Разумом наделено все существующее. Есть Высший Разум — Бог, единый для всех, как бы его ни называли в разных странах. Он отвечает за творение добра, милосердия и любви в созданном им же материальном пространстве.

Я прошу помощи у цветка или говорю березке: "Милое мое деревце, как ты прекрасно! Позволь мне побыть рядом с тобой", — вместе с тем я прошу помощи у Высшего Разума. Если я обращаюсь с просьбой к Воде или к Огню — передо мной все тот же Высший Разум с его списком ограничений на мое поведение. Можно искать контакта с Высшим Разумом через самую простую жизнь: в ней связь с Миром более надежна.

Всему сущему дарована возможность позвать на помощь и вменена в обязанность работа по оказанию помощи тому, кто ее просит. Альтруизм, бескорыстная забота о благе других — одно из главных природных свойств живого, высокая связность с Миром. Не заглушайте в себе это драгоценное чувство! Именно этому, на мой взгляд, учит нас культура Руси, ее поэиия и сказки.

ЗОЯ МАКСИМОВНА ИЗ ИССЫКА

"Бога просим о помощи, от него наша сила, - сказала мне целительница Зоя Максимовна Кочетова, - для доброго дела помощь всегда будет". Я у нее училась и учусь. Ее дед тоже был знахарем. Во время крымской войны он воевал и, когда в безводных степях крымского перешейка русскую армию косила холера, многих спас. Знаете, чем? Заваривал белый тысячелистник - и поил этим чаем людей без меры. А когда эпидемия холеры вспыхнула в лагере на Колыме, он снова лечил больных тысячелистником. Кочетов просидел в лагере десять лет за врачевание без медицинского диплома. Вернулся в 1954 году, прожил три года и умер в возрасте 125 лет. Успел научить внучку.

Впервые мы с Зоей Максимовной встретились в 1980 году, и потом я много раз приезжала к ней в казахский город Иссык. "Я тебе всю свою силу передала,— сказала она мне, — теперь

ты лечи". И добавила: "Главное — результат. Будешь хорошо работать — прийдут люди. Я знаю 300 трав и сборы из них. Ядовитых я не беру — мне добрых средств хватает. Не пользуйся злыми заговорами и травами. Добро имеет великую силу".

При мне она "разводила" опухоль на груди юной женщины (грудь вначале была горячей и твердой), четыре сеанса по пять минут - ни малейшего следа. Ни боли, ни жара...

Лицо строгое, в глазах — живой огонь, а губы шепчут, шепчут... И вот таких людей травили, сажали, загоняли в подполье.

Сейчас другое время. Когда я была у Зои Максимовны, у нее никто не учился кроме меня, хоть она жаждала передать знания и умения в надежные руки. Три года наполняется зал ДКЖ теми, кто хочет знать, уметь и исцелять...

Пройдет много лет, пока возродятся на нашей Земле храмы. Может быть, сегодня нас спасет именно магия? Ведь в сверхцивилизованной Японии буддистские храмы соседствуют с синтоистскими, в которых — поклонение самой Природе! И печальный опыт "одной отдельно взятой страны" показал миру, как легко насаждается безверие и как дорого обходится...

ОКЕАН ЖИЗНИ

Господи!
Дай мне силы изменить то, что я могу изменить!
Дай мне кротости снести то, чего изменить не могу!
Дай мне мудрости, чтобы отличить одно от другого...

НАЧАЛО. Когда-то из огромного котла в центре нашей Галактики стали рождаться огненные шары — звезды. Они сразу же откатывались в сторону, точь-в-точь как колобки. Так приблизительно восемь миллиардов лет назад возникла Земля и стала быстро остывать в холодном и черном пространстве, постепенно превращаясь в комету. Прошло около двух миллиардов лет прежде, чем родилось Солнце. Солнышко тоже покатилось своим путем, но, встретив на своем пути Землю, пожалело ее и взяло к себе. Другие звезды спрашивали его: "Зачем тебе эта обуза?" "Ничего, пусть греется", — отвечало Солнце. А потом еще одна комета приблудилась. И еще одна. Так вокруг Солнца появилось ожерелье планет. Одинокие звезды к тому времени остыли. А Солнце со своим планетарным кругом светило все ярче и ярче. Потому что планеты помогали ему собирать космическую пыль и сжигать ее в своей топке. Энергии хватало и на свет, и на управление планетами, и на поддержание своего, солнечного, равновесия.

ВОДА. От солнечного тепла на Земле началось таяние: в комете было много льда. Появились вода и атмосфера. Около полутора миллиардов лет назад стала раскалываться земная кора, и диаметр Земли увеличился наполовину. Появились базальт, горные породы и кристаллы. По дну океана пошли трещины, разделившие целую прежде оболочку Земли на отдельные "щиты". Области вблизи трещин очень нестабильны, и под влиянием изменений в Космосе и на Солнце здесь, на Земле часто происходили События.

ПАМЯТЬ. Такими Событиями, на мой взгляд, явились запись в память кристаллов программы жизни на Земле, а затем – и возникновение различных форм жизни. Я исследовала карту Земли в Институте вулканологии Петропавловска на Камчатке и отметила, где вероятней всего может быть активной микрофлора (чума, холера, энцефалит). Показания моего вектора полностью соответствовали данным эпидемиологов. Удивительным образом области тревожности "малой" жизни совпали со "шрамами" планеты. (А самое неспокойное место я увидела у островов Фиджи в Тихом океане. Это — словно язва Земли. Когда на Солнце беспорядки, здесь обостряется неоднородность, и возмущение передается к Японии и Камчатке. И там возникают землетрясения).

ВИХРИ ВРАЖДЕБНЫЕ. Если бы вокруг Солнца был равномерный обруч юлы, которая регулярно втягивала бы космическую пыль, давая Солнцу столько энергии, сколько оно тратит, каждый из нас прожил бы, наверное, тысячу лет, не зная печали. Но планеты вокруг Солнца располагаются неравномерно, и светилу не хватает подпитки планет, его оболочка местами редеет. Тогда на Солнце возникают уравновешивающие вихри (каждый похож на мощный рентгеновский лазер). Иногда они своим острием чиркают по Земле, создавая резкие перепады влажности, радиации, температуры и атмосферного давления. И вот именно на этой Земле возникла жизнь. Легко ли этой жизни?

СЛАБЫЕ ТОЧКИ. Не все живые существа на Земле одинаково проходят через эти испытания. Некоторые приспосабливаются легко, многие погибают. Лучше всех обрабатывают слабые точки (СТ) Мира простейшие: водоросли, холерный вибрион, вирус гриппа или гепатита. Чем больше и сложнее организм, тем труднее ему пережить катастрофу. У водоросли нет истории — она есть только у человека. Клетки человеческого организма строго дифференцированы, порядок в них необходимо оставить без изменений, изменяться может только поведение.

ПОРЯДОК ЖИВОГО

МЕРА ХАОСА. Раскаленный шар остывает, пока в соответствии со вторым законом термодинамики, не приобретет температуру среды. Часы рано или поздно перестают поспевать за временем. Так же ведет себя любая система, не обменивающаяся с внешним миром ни энергией, ни веществом, ни информацией. Ученые используют показатель неупорядоченности, который монотонно растет до максимума, пока система не достигнет равновесия со средой, утратив свой порядок. Это — энтропия, мера Хаоса. Ей противостоит информация. Лучшее из творений Великого Разума — жизнь. Информация создается в клетке — основе живого.

ЧУДЕСНЫЙ ИСТОЧНИК. По словам нобелевского лауреата Эрвина Шредингера, "живой организм находится в состоянии отрицательной энтропии, следовательно, может сохранять свою внутреннюю структуру только тем, что черпает энергию из своей среды. Существование жизни в принципе противоречит второму началу термодинамики, согласно которому сумма энергий в замкнутой системе остается неизменной... В живых системах всегда создается отрицательная энтропия, величина которой является мерой упорядоченности и организации структуры... Положительная энтропия появляется у живых организмов лишь с момента их смерти". Это чудо поддерживается, по его словам, Космосом.

ПОВЕДЕНИЕ позволяет живой клетке уменьшать энтропию. Энергию дает обмен. Вводя субстрат извне от какого-то внешнего источника и используя собственный механизм внутреннего обмена, клетка может запасать энергию и углеводы (для быстрого использования) и преобразованное вещество внешней среды в виде жиров (для длительного хранения). Запас расходуется на строительство и обновление клеточной структуры, на биохимический обмен, связь и обработку информации, на собственно адаптацию. При этом в среду выделяется тепло, излучение и продукты жизнедеятельности.

ОБОЛОЧКИ. Живое создает вложенные структуры типа "оболочка — вкладыш", размещая в самых защищенных внутренних вкладышах среду обитания, в которой колебания характеристик — например, влажности, температуры и давления гораздо меньше, чем снаружи. Здесь и проходит таинственный процесс управления устойчивым развитием жизни. Наружная оболочка должна быть прочной и способной к обновлению — она подвергается опасному контакту с неорганизованной

средой. Внутренние структуры остаются прежними, но их необходимо во-время ремонтировать — обновлять пострадавшие участки и приводить в порядок информационное хозяйство системы управления. Для этого нужна надежная связь с Миром. В разрешении этого противоречия — защиты от Мира и связи с ним и протекает жизнь.

СВЯЗЬ. Механические устройства разобщены. Живые существа способны поддерживать связь между собой и внутри себя. Живая система-вкладыш может регулировать связь с "маточной" системой-оболочкой и генерировать энергоинформационные импульсы, поддерживающие заданный порядок как внутри, так и вовне. "Вкладыш" может связываться с одной или несколькими оболочками для выбора своего адаптивного поведения. Для организации канала связи с далекими оболочками "вкладыш" вначале затихает. Так слушает заяц. Он замирает, поднимает уши: спокойно? Если — да, продолжает путь. Муравьи следят за погодой и, если зреет гроза, замуровывают муравейник. Клетка проверяет уровень своей безопасности и связуется точно и прицельно именно с тем объектом, который ей нужен в данный момент. Для связи она выбирает тишайший вариант обмена, все процессы в ней почти затихают.

Клетка узнает об изменении среды не только по анализу воздействий извне на ее оболочку-мембрану. Нет! Для выработки плана поведения ей нужна модель Мира. И она получает информацию напрямую, выходя в информационное пространство, там же она вырабатывает планы. Реализуются же они в пространстве материальном.

АДАПТАЦИЯ. Что будет делать клетка, если вокруг достаточно пищи, тепло, нет никаких перепадов среды? Размножаться, конечно. А если похолодает немного? Наверное, она перестанет размножаться, но, как и прежде будет искать способ продолжать жить. Клетка может, подобно человеку, надеть на себя одежку потеплее, т.е. увеличить толщину своей оболочки (мембраны). Но при этом она ослабляет свою связь с Миром. А если — резкое изменение давления или температуры? Это похоже на катастрофу! Стало хуже, значит, она не соответствует, надо изменяться. И она становится иной, рассылая при этом соседям сигнал (молекулы) страха. Эти молекулы помогают ей самой тоже быстро изменить свои гены.

РАЗУМ. Клетка способна к разумному поведению. Ее разум надежно удерживается оболочкой и спиралями нуклеиновых кислот — ДНК и РНК. При смене условий (резкое похолодание или потепление) она выбирает одну из нескольких тактик

адаптивного поведения. Представьте, как клетка в зависимости от условий переключает свой регулятор на один из режимов жизни: выработка плана поведения (план) или реализация плана (акт). План выражается: в размножении, строительстве своей структуры, подавлении иных клеток, связи с иными клетками или торможении обмена (создании кокона, капсулировании).

ПЛАНЫ. Клетка может, расценив внешнюю опасность как одолимую, резко усилить обмен для проведения экстремальных преобразований среды. Здесь есть опасность недооценки перемен и переоценки своих возможностей, тем более, что при интенсивном обмене мал коэффициент полезного действия. Если очень холодно или слишком жарко, или яды, или нет питания, а с каждым днем — все хуже, и конца-краю этому не видно, разум клетки тормозит жизненные процессы, сохраняя некоторые запасы энергии и информации внутри себя и отгораживаясь от вредоносного окружения. План торможения воплощается путем упрочнения оболочки клетки с помощью холестерина: в ситуации опасности его генерирует сама клетка. Она усиливает ввод субстрата, запасает ресурсы и затем наглухо отгораживается от среды. Помните сказку Корнея Чуковского о Крокодиле?

Закрывайте окна, закрывайте двери,
Полезайте поскорее под кровать:
Потому что злые, яростные звери
Вас хотят на части разорвать!

Так гусеница в свой срок окутывает себя прочнейшим коконом — он ей помогает перезимовать... Но, отгородившись от Мира, мы теряем информацию и связь, обрекая себя на одинокий путь в ночи. Какой Мир мы себе построим, в таком и жить будем. Мне очень не нравится этот выбор клетки, хоть я знаю, что бывают периоды, когда лучше всего спать.

СКОПОМ ЛЕГЧЕ ВСЕ ПЕРЕНЕСТЬ

При резких изменениях среды живое способно объединяться в коллектив (организм), вырабатывая при этом специальные пептиды — вещество общности. Когда возникает некоторая общая база, к ней прикрепляются особые маленькие молекулы, лучше перерабатывающие питательную среду. Клетки получают энергетический выигрыш. Правда, за это им приходится платить — они не могут размножаться каждая по отдельности и заботятся о сохранении большого целого. Организм берет на себя часть задач единичной клетки по поддержанию ее равновесия, более полной утилизации отходов и

сохранении кода жизни. Если питание все ухудшается, колония клеток формирует особый детородный орган и выбрасывает необыкновенно жизнестойкие споры — вирусы. Они переждут жестокую зиму и проснутся в благоприятной среде.

Устойчивость организма определяет прочность опорной базы, образованной за счет выделения всеми клетками колонии особых молекул (пептидов). Так появился прообраз человеческой соединительной ткани, способной закрепить клетки, – матрикс. База не только связывает клетки между собой, но и помогает управлять колонией. В более сложных организмах с помощью матрикса клетки дифференцируются. В том, что нейрон совсем не похож на клетку печени, заслуга соединительной ткани, окружающей как мозг, так и печень. Прочность матрикса зависит от пептидной активности клеток колонии или органа. Пептиды — подоходный налог с клеток, их главная центральная функция, позволяющая сохранить организм.

При переменах внешней среды иногда колония может не успеть приспособиться. Тогда она теряет преимущество перед одиночной клеткой, более оперативной. Образуются слабые точки базы; яды там отравляют клетки. И клетки теряют мотивацию к сохранению колонии и перестают "платить налог", колония начинает разваливаться. Клетки используют вещество базы для укрепления своей оболочки и капсулируются.

А иногда в условиях уменьшения количества еды клетка выбирает противоположный вариант. Чего ради объединяться с себе подобными, когда можно постараться съесть когонибудь! При этом клетка выделяет особые ядовитые вещества, чтобы перед тем как съесть жертву, напугать ее хорошенько, лишив способности защищаться.

КАК СЕБЯ ВЕДЕТ ЧЕЛОВЕК

БОГУ нужен был собеседник, и он создал человека. Человек творит историю, он стремится к познанию, добру и красоте, он способен к моделированию Мира, созданию, проверке и реализации своих планов. Он может связываться с Миром. Именно в Большой системе он получает коррекцию своей информационной структуры, возможности для создания планов, их отладки и претворения планов в реальность.

РАЗВИТИЕ человеческого организма обеспечивается его структурой и поведением. Сруктура составлена из десяти триллионов клеток (единица с тринадцатью нулями). Они дифференцированы, а это значит, что определенным образом приторможены их возможности размножения, обмена и реакции

на внешние сигналы. Каждая из них, к какому бы органу она ни принадлежала, кроме заботы по собственному обеспечению поддерживает устойчивое развитие организма, а значит — и всех остальных клеток тела. Каждая клетка должна хранить порядок в своем обширнейшем хозяйстве, но вдобавок имеет одну или несколько центральных функций.

ЗАДАЧИ. Человек деятелен. Он решает определенный круг задач по обслуживании жизни. Некоторые из этих задач выбирает сам человек. Большинство же навязывает ему государство, организуя его новые потребности. Например, больше комфорта, вкуснее пища, ярче развлечения, шикарней машина, больше значимости или даже славы. Желание быть "уважаемым человеком" стесняет нашу с вами жизнь. И наступает миг, когда мы с ужасом обнаруживаем, что теряем способность любить и играть, восхищаться, сострадать и заботиться. А чаще – в суете и спешке даже не замечаем этого. Тормозят нас на этом пути только болезни.

УПРАВИТЕЛЬ. Организм управляется большим комплексом программ жизни, в его распоряжении огромная память. Все это находится в информационном пространстве и подчиняется главной программе (Управителю). В самом теле Управитель командует физиологическими центральными системами (нервной, эндокринной, иммунной и энергетической), перед которыми стоит задача дать каждой клетке необходимое питание, очистить ее от шлаков, разумно управлять ею, отремонтировать в случае поломки и уберечь от внешней опасности. Кроме того, Управитель нужным образом направляет "центральную" деятельность клетки. Его приказы воспринимаются тонким телом человека — системой меридианов и спиральным вихревым столбом СУШУМНЫ вдоль позвоночника. Пептиды, выделяемые сохранным спинным мозгом человека обеспечивают хорошую связь тела с Управителем и высокую эффективность всей системы управления. Но при некоторых поломках тела (травмы затылка и шейно-грудного перехода позвоночника) информация не осваивается телом, ухудшается обслуживание тканей. Возникают слабые точки организма.

БУНТ. Человек един. Если какая-то часть его тела находится в состоянии экологического бедствия (отсутствие питания, очистки и управления), это неизбежно отзовется на целом. Страдающие клетки могут поднять бунт, наполнить кровь ядами и молекулами страха, расстроив этим систему управления и вызвав полное торможение жизни в организме.

СТРЕСС — ОТ СЛАБОСТИ. Если структура тела поражена, резервы организма невелики и управление разлажено, даже

малую задачу человек решает не иначе, как в стрессе. Если резервы организма невелики, его практика не может быть успешной. Организм неизбежно терпит поражения. Ресурсы распределяются по законам военного времени, по принципу "полезный — бесполезный". Многие, ослабленные ранее клетки вообще не получают питания, самые заброшенные ткани начинают гнить заживо.

ПОБЕДИТЕЛИ. Владимир Михайлович встречает меня в 5.30 утра всякий раз, когда я приезжаю в Екатеринбург. И провожает в 23.30 ночи. Он участник войны, художник и медик все еще работает на заводе медпрепаратов. Он высок, строен и всегда полон кипучей энергии. Вместе со своей женой Лидией Петровной он проводят все занятия клуба "Целитель" в ДКЖ. Они не болеют. Йога, цигун, гимнастика, разумное питание, баня, массаж и Т-активин. Мягкие, спокойные, мудрые люди. Их домашний телефон знают многие, и часто он звонит ночью. Они не отключают его на ночь! Терпеливо отвечают маме из Кызыла, как снять дыхательной тренировкой приступ астмы у ребенка, убеждают женщину из Уссурийска вывести камни из желчного пузыря, сообщают, когда очередное заседание клуба девушке из Челябинска-65. Они здоровее, чем были в молодости. Это — труд Души, ее победа.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СТРЕСС

Действие может быть успешным, если поставлена реально достижимая цель по получению приспособительного результата, создана эффективная функциональная система (ФС), сохранна структура организма и есть ресурсы систем, органов и клеток. Все ФС имеют сходную структуру. Это целевой штаб, маленький организм из избирательно мобилизованных органов и тканей, которые будут вовлечены в работу. Это качества личности, которые будут задействованы, активность и средства, необходимые в работе. Нужно принимать и перерабатывать информацию, формируя планы и оценивая близость цели. Нужно действовать, реализуя свои и тормозя чужие планы. Тут неизбежны борьба, перегрузки, лишения и поломки организма — все ради цели.

ФС несправедливо разделяет органы: одним питание и напряжение центральных функций клеток, другим — голод, засорение и забвение. У человека одновременно действуют несколько ФС, и одна из них — ФС Целителя. От того, насколько высокий приоритет она получает в кругу других систем, зависит сила, здоровье и результативность деятельности человека. Если

бы мы с вами могли свою работу делать играючи, клетки, не включенные в данный момент в работу, могли бы укреплять жизнь в себе, занимаясь ремонтом и восстановлением ресурсов организма... А потом придет их пора. Лишнего у нас нет!

ФС активизирует "свои" органы и обеспечивает их необходимыми для жизни веществами, а остальные тормозит. Только степень торможения может быть разной! Чем более значима цель и меньше сил у человека, тем больше различие между питанием "нужных" и "ненужных" тканей. Если "сверхцель" невозможно отменить, а ресурсы вычерпаны, ФС может действовать как надсмотрщик с бичом на плантации. Организм, конечно, быстро разрушается.

ФС держит открытыми кровеносные сосуды "нужных" органов, а в целом сосудистое русло сужено гормонами стресса. При этом в заторможенных органах засоряются и голодают клетки, все сильнее напрягается система управления, истощаются ресурсы, ослабевает структура, призванная создавать и поддерживать в теле информацию человека. При тяжелом стрессе за бортом обычно остаются иммунная и репродуктивная система, пищеварительный тракт и сам Целитель. ФС сохраняется до тех пор, пока результат либо будет достигнут, либо станет абсолютно ясно, что он недостижим.

В животном мире основой выживания пары "хищник — жертва" (например, гепард и антилопа) является реакция кратковременной суперактивности -стресса. Стресс — это напряжение всего организма ради достижения внешней цели. Для гепарда цель — догнать и схватить, для антилопы — спастись. Гонка идет на скорости до 100 км/час на дистанции около 100 метров – судите сами о длительности стресса! Далее гонка прекращается независимо от исхода — происходит ограничение самой функциональной системы криком и мольбой о помощи отключенных органов. Организм не переступает грани, за которой начинается разрушение.

Человек волей своей подавляет этот естественный поток сигналов об опасности ради решения поставленных задач. Он поддерживает у себя стресс годами. Можно сказать, что у нас поставлены предохранители на ток не в один миллиампер, как у животных, а в 25 ампер! Горят целые блоки, лекарств поглощаем тонны, а аварийного отключения нет! Голос жизни остается неуслышанным.

ПОМОЖЕМ СЕРДЦУ!

Великий Разум послал на Землю и облек наши Души в плоть для реализации своих планов, для сохранения жизни на Земле, для утверждения Добра, Истины и Любви. А здесь все живое вынуждено приспосабливаться к быстрым, частым и сильным изменениям земных характеристик: солнечного излучения, напряженности магнитного поля, температуры, влажности и давления. Человек избирает особенный путь адаптации: он освобождает руку за счет прямохождения и строит социум — общество, человеческий муравейник. Но нестабильность социальных параметров может перекрывать геофизические колебания.

Здоровое сердце — ворота любви, больное — ворота страха. Как часто мне приходиться встречаться с навеки испуганными людьми, перенесшими инфаркт! Не-ет, он не придет на помощь — у него больное сердце. Не встанет, не поддержит, не совершит доброго дела, даже не найдет доброго слова для тебя в трудную минуту. Ни для тебя, ни для Мира, ни для Бога. Не человек, а кокон!

Павел Ананьевич едва двигался. Три года назад ко мне его привела жена: прочли первую книжку, услышали радиопередачу. Пять полостных операций, четыре инфаркта один за другим. Боли исчезли за десять минут. И они мне поверили. А поверив, все сделали сразу: настрой души, "мостики", очистку, гимнастику. Через месяц Павел Ананьевич вышел на работу. Не просто так, в директором малого предприятия, выпускающего керамическую плитку. Как Вы думаете, дорогой Читатель, легко ли сегодня директору, который не спекулирует, а производит? Так вот, с плиткой все в порядке! Вот уже третья весна, как мы вместе. На всех занятиях я ощущаю его поддержку. Сердце не беспокоит, ни одного дня не провел в болезни. На машине не ездит, старается больше двигаться. Никакого "гербалайфа" — гимнастика, массаж, настрой. Он и чиститься-то перестал — чистый весь! Баня — другое дело. Не пьет — и так счастлив, что жив.

Ваша практика будет плодотворной, если Вы осознаете себя включенными в Большую Систему Мира и, помимо решения задач общества, будете заботиться о сохранении своего тела, о развитии души и разума, о Природе. Сами. Можно душой, рукой и волей самому построить свою жизнь. Нужно обучиться решать задачи, жить в радости и поддерживать высокий уровень здоровья. Начинать лучше всего с сердца. Тогда душа, не стесненная болезнью, сможет служить Великому Разуму. Здесь, на Земле.

СЕРДЦЕ

Древние считали СЕРДЦЕ средоточием разума и любви. Оно гонит кровь по телу. Это — чудесный орган, расположенный в центре чакры любви — Анахаты. Опыт моих сердечников, восстановивших свое здоровье, позволяет утверждать, что как только человек становится добрым, любящим и терпеливым, сердце у него перестает болеть. Оно связано с остальными органами и системами сотнями тоненьких нитей, и любая поломка в организме отзывается на сердце. Так лилипуты не дали подняться Гулливеру, привязав его волосы к колышкам по одному. Освободите его!

Для меня сердце — пример бескорыстия. Оно не берет себе из той крови, что прогоняет через себя, ни капли. Прокачивать кровь по телу сердцу помогают артерии. Но вдумайтесь, дорогой Читатель, как трудно напитать, очистить и защитить каждую клеточку из десяти триллионов клеток человеческого тела! Но сила сердечного выброса должна быть достаточна и для того, чтобы протолкнуть кровь через разветвленные сосуды и капилляры органов жизнеобеспечения! Именно в печени, кишечние, почках, селезенке, костном мозге и легких кровь очищается и обогащается необходимыми для жизни веществами. Сердечный выброс зависит от объема циркулирующей крови (ОЦК). Когда крови много, гидроимпульс мощный, а при малом ОЦК сердце работает вхолостую. Кровь заходит в органы и ткани по артериям, а возвращается по венам.

Человек выжил благодаря прямохождению, высвободившему руку, и воле, поддерживающей долговременную реакцию стресса. Зачастую реакция стресса возникает при нехватке у нас жизненных ресурсов из-за поломок не защищенного мышечным корсетом позвоночника, опущения органов и затрудненной доставки венозной крови к сердцу. В венозный комплекс (ВК) входят вены конечностей, селезенка, воротная вена, печень, правое и левое предсердия. Достаточно человеку выправить слабые точки тела, как ресурсы восстанавливаются, болезни уходят, а с ними — стресс.

СТРОЕНИЕ

СЕРДЦЕ похоже на магазин с двумя входами и двумя выходами, на насос, на четырехтактный движок. Чтобы кровь в сердце шла именно по необходимому маршруту, в нем предусмотрены специальные заглушки -клапаны, не допускающие обратного тока крови при сокращении сердечной мускулатуры — миокарда. Такие же клапаны в венах рук и ног помогают крови подниматься к сердцу, преодолевая силу земного

притяжения. У этих вен — "бамбуковая" структура (трубочка, способная сокращаться, и донышко с сильным клапаном). Нужно, чтобы "бамбук" имел хорошую гладкую мускулатуру и отлично закрывающиеся клапаны. При их слабости возникает венозный застой, болезнь болезней. В мире живого сходное устройство есть у кальмара, которому клапаны дают возможность перемещаться. Нормальное положение клапана — ЗАКРЫТОЕ, как у дверей в лифте. Он открывается, пропускает кровь и снова — на замок. Он нужен для того, чтобы поток крови не возвращался назад.

Кальмар — замечательно быстрый природный реактивный снаряд. Он плавает в море. Его тело имеет удлиненную форму трубочки из мышц с клапанами впереди и сзади. При движении он открывает передний клапан и втягивает в себя как можно больше воды. При этом задний клапан должен быть закрыт, иначе вода не задержится. Втянув воду, он передний клапан закрывает, а задний открывает, сильно сокращая мускулы трубочки и выталкивая воду. Кальмар, который не умеет одновременно открывать передний и закрывать задний клапан, а потом — наоборот! — будет быстро съеден. Имея хорошие клапаны и своевременно их включая-выключая, он летит стрелой, живет безбедно и долго.

Объем циркулирующей по сосудам крови (ОЦК) зависит от состояния клапанов, сердечного управления, силы мускулов сердца, артерий и вен, состояния печени и позвоночника. При поражении даже одного из этих звеньев ОЦК может снизиться настолько, что крови не хватит ни позвоночнику, ни самому сердцу. Кровь тем временем осядет в органах, превращенных в отстойники: печени, селезенке и венах. Мой опыт показывает, что наша сердечно-сосудистая система сплошь и рядом испытывает настоящий голод. Как следствие, ослабевает нервное управление сердцем, а сами мышцы сердца не смогут выполнить даже правильный и поступивший своевременно приказ на напряжение или расслабление. Обычно же голодают все звенья сразу. Но стоит любым способом увеличить ОЦК (гимнастикой, очисткой печени или правкой позвоночника), как человек оживает. И каждый его дальнейший шаг по тропе оздоровления щедро вознаграждается.

Сердце входит в каждую рабочую функциональную систему, центр управления которой находится в коре головного мозга. Насколько сохранны череп и позвоночник, отлажены почки и легкие, насколько крепко закрываются клапаны венозного комплекса, насколько спокойно и уверенно человек принимает и реализует решения, настолько гармонично взаимодействуют все отделы сердца.

У Галины Ильиничны Зарецкой сердце было, по словам кардиолога, как бычий хвост. Главное направление ее оздоровительной работы было связано с очисткой печени. Она чистила печень более 30 раз Боли в сердце исчезли после первой же нашей встречи и не возобновляются по сей день — уже три с половиной года. В ее маленьком домике я писала первую часть книги “Целитель и женщина”. Две кошки сидели на моих коленях, потрескивал огонь в печи, и с неослабевающим интересом на меня смотрели глаза человека, для которого рождающееся слово было важнее жизни.

— Я даже представить не могу себе, как будет идти моя жизнь, если мрак Хаоса поглотит наши встречи, если кто-то их запретит Я не пропустила ни одной. Я сейчас уже бы сгнила, если бы не “Целитель”. Мой организм был полностью разрушен. Ничего не было здорового, ничего! Не бывает ведь, чтобы болело только одно Все органы связаны. Рушится одно, другое, и все тело превращается в развалину. Ничего не работало Почти сорок лет у меня была астма, а потом еще я почку сорвала, помогла мужу поднять машину И почка закрыла выход желчи из желчного пузыря

В октябре 1992 года на “Целителе” выступала Анастасия Николаевна Коновалова. Врач с 50-летним стажем, она рассказывала, как ей помог метод, как нашла свою почку на печени. Точно так же и у меня получилось. За первый год активных занятий я сбросила 50 кг (а было 108!) и, наконец, нащупала почку даже ниже печенки. Найдя этот “клад”, я стала очень много внимания уделять статической гимнастике, убрала почку с печени и избавилась от горечи во рту

Печень я чистила два года каждый месяц Не бойтесь Ничего страшного нет. Действуйте, работайте! Не сомневайтесь, не бойтесь больших камней. Под компрессом все растворится и выйдет мягкой массой или маленькими камешками. Пока камни шли, я все время чистила. Как я могла не чистить? Ирина Александровна мне говорила: “Хватит, хватит!” А как можно остановиться, если еще идут камни? Я чистила до тех пор пока мусора во мне не осталось Печенка — главный орган, который должен питать и очищать все другие органы. Почки тоже очищают кровь, поднимите их

Очень скоро после начала я уже часа по четыре занималась физкультурой Я и сейчас продолжаю В воскресенье у меня тренировка шесть часов, по средам четыре часа. Я могу простоять в цигуне ровно сорок минут Растут сила и воля

Некоторые говорят, что грешно нам с вами заниматься своим оздоровлением, лучше это перепоручить врачам, которые окончили медицинские институты. Я ходила много по врачам Меня терзали бесконечные боли — из-за них я света белого не видела. Врачи старались, стремились как-то мне помочь Но они были не в состоянии! Мой организм сам выкарабкался благодаря знаниям полученным здесь, разумной гимнастике и чистке. Больше трех лет я здорова и счастлива, что многим помогла унять боль души и тела.

Сердце самостоятельно: оно имеет свое нервное управление Это водитель сердца и проводящая система, позволяющая

доводить его приказы до каждой мышечной клетки. Чтобы у сердечной системы управления хватало энергии в сложные моменты жизни, в нем предусмотрены нервные сплетения — настоящие склады необходимых веществ. Склады пополняются из нервных центров, расположенных в шейно-грудном отделе спинного мозга и в области затылка, в продолговатом мозге. Недаром россияне в трудную минуту чесали затылок!

ДВЕРИ И ВОРОТА. В сердце есть предсердия — правое и левое — и два желудочка. Кровь входит в предсердия и выходит из желудочков. Между предсердием и желудочком есть крепкие двери клапанов, справа — трехстворчатого, слева — двустворчатого, митрального. Их открывают специальные сосочковые мышцы. Все двери состоят из фиброзной (соединительной) ткани и гладкой мускулатуры.

ВХОД. В каждом из предсердий есть как бы сени (ушко, венозный синус) и горница (основной объем). Сени от горницы отделены плотно закрытыми дверьми — клапанами, составленными из гребенчатых мышц. Двери открываются, и кровь наполняет предсердие. Клапаны немедленно накрепко захлопываются, а отверстие каждой из вен прикрывается особой фиброзной заслонкой, чтобы загородить выход крови в вену. Только потом предсердие сокращается, проталкивая кровь в желудочек. “Сени” и заслонки защищают венозную систему от обратной волны. Особенно могучий венозный запор (пограничный гребень) предусмотрен в правом предсердии. Оно и понятно, ведь за ним — весь организм, с большим трудом вытянувший венозную кровь из капилляров и доставивший ее к сердцу!

ВЫХОДЫ из желудочков защищены даже не дверьми, а прямо-таки воротами фиброзных клапанов-заслонок. Левый желудочек имеет выход в аорту, правый — в легочную артерию. Клапаны справа и слева очень похожи и представляют собой три полулунные заслонки. Для того, стобы заслонки плотно закрывались при сокращении желудочков, на середине свободного края каждой из створок имеются узелки для надежного смыкания створок. Так делают кошельки и сумочки. Природа позаботилась о том, чтобы кровь, выйдя из сердца, в него не возвращалась тотчас же. Но при слабости мышц и соединительной ткани в целом ворота не могут удержать напор крови при толчке аорты (слева) и легочной артерий (справа). И сердце работает вхолостую. Укрепите мышцы и каркас своего сердца!

Любови Алексеевне Беловой 50 лет. Она живет в Кировграде Свердловской области. Вот какое письмо я от нее получила в январе 1996 года:

"...Сердце у меня болело с детства. Но три года назад врачи обнаружили диабет и направили в больницу № 40 Екатеринбурга подобрать инсулин. Через неделю мне стало хуже — высокая температура и рвота. Абсцессы держались три месяца, хоть сделали девять операций-чисток. А потом выписали домой с открытыми ранами, дескать, дома и стены вылечат.

Меня возили на перевязки, а температура все не падала. Наконец, решили все вскрывать, прооперировали и ... вытащили забытый тампон. Но рвота не прекращалась, появились страшные боли в груди и в спине. Я ни ходить, ни сидеть не могла. Я умирала. Приехала "скорая", но я отказалась ехать снова в больницу № 40 — решила: умру, но не поеду.

Счастье, что я попала в Екатеринбургский сепсисный центр: там сразу определили общее заражение крови. Меня держали под капельницей день и ночь. Врачи многое для меня сделали — температура упала, раны стали заживать. Но я была закована в гипсовую кроватку, на спине была опухоль размером с куриное яйцо. Предстояла операция в Омске. Но даже при благоприятном исходе не давали гарантии, что я смогу ходить. Я была очень слаба, и меня перед отправкой в Омск выписали домой поднабраться сил.

Еще в больнице № 40 со мной в палате лежала женщина, которая делала компрессы и занималась гимнастикой "по Васильевой". Она очень рекомендовала нам книги И.А. Я прочла их и стала класть под подушку, улучшился сон. Не скажу, чтобы в своей жизни я комунибудь очень верила. Но Васильевой поверила сразу. А когда узнала, что она приезжает в Екатеринбург, упросила отвезти меня на занятия.

Ирина Александровна разрешила мне бесплатно присутствовать на занятиях прямо на носилках на сцене, посмотрела меня там же и сказала, что надо делать. Там я узнала о Валентине Дикуле, который упал с трапеции в цирке и разорвал спинной мозг. Его парализовало, но он тренировался и встал. Дома сестра сразу стала очищать меня травными компрессами, давала уголь, прикладывала к опухоли фольгу и амулеты. Врачи запретили любую гимнастику: говорили, что мои позвонки расплавились, а мышцы атрофировались. Но я, лежа в гипсовой кроватке, все равно поднимала потихоньку руки, ноги, голову и постукивала себя толкушкой: пример Дикуля вдохновлял меня, я твердила: "Хочу, могу, буду ходить!"

Мой Дух не давал мне прекращать борьбу. Я жаждала жить. Я была убеждена, что буду ходить. Опухоль вскоре стала почти незаметной. Прошло месяца три, как вдруг однажды ночью я услышала голос: "Вставай сегодня". Утром я попросила сестру поднять меня. Она боялась, но я настояла и каждый день стала сидеть помаленьку. Заговаривала травмы с помощью Бел-Белилы, шарик делала, напрягала руки, живот, спину и поколачивала себя без конца. Сердце мое стало биться ровно и сильно. Встала я с постели в феврале 1994 года и заново научилась ходить.

Затем я сама почистила печень и стала тренироваться целыми днями. В июне я решила навестить сепсисный центр. Пошла на своих ногах, хотя и с палочкой. Никто не ожидал такое увидеть. Алла

Анатольевна, зав. отделением, очень обрадовалась, всех врачей собрала и сказала, что в их практике не было такого случая выздоровления после того, как распались два позвонка. Все врачи были рады. Я им рассказала, как лечилась. Они меня взяли вторично, и я им всю палату помогала лечить. Мы чистились, зарядку делали, компрессы, дышали тихонько, траву заваривали и читали вслух книжки "Целитель". И всем помогало.

С тех пор я много раз была на занятиях в зале "Целителя". Я не могла спать без снотворного. Теперь я засыпаю мгновенно и сплю не больше шести часов — хватает. Помогаю близким, веду хозяйство, много читаю. Позвоночник и голову отладила, слушаю кассеты и на душе легко, как в детстве. У меня больше двух лет ничего не болит, сахар в норме. Я здоровее, чем была десять лет назад. Я неустанно занимаюсь, душа и тело полны сил. Не брошу ни за что!

КАРКАС. Заданную структуру сердца удерживает прочный фиброзный каркас — мягкий скелет, образованный кольцами, тяжами и пластинками, и оболочки сердца — внутренняя (эндокард) и наружная (эпикард). При ослаблении соединительной ткани (при иммунодефиците) каркас сердца деформируется, а в результате страдают клапаны, питание и управление сердца. Так, в покосившемся из-за плохого фундамента доме ни одни двери плотно не закрываются, и тепло не держится.

Илюше восемь лет. Его готовят к операции на сердце: собираются вшивать клапан. Он очень слабенький, быстро устает, простуда измучила, сохнет во рту и колет в правом боку. Я обнаружила родовые травмы затылка и копчика. Мама подтвердила: роды были трудными, часто падал, антибиотиков прокололи уйму. В крови совсем нет регуляторных иммунных пептидов, гепатит В, недавно была свинка, на губах постоянно герпес. Делаю коррекцию позвоночника — немедленно восстанавливается иммунная система, мальчик розовеет. Мама трогает его руки и ахает — теплые! — с детства были ледяные! Пульс прослушивается четче, сердце приходит в норму: его каркасу необходимы иммунные пептиды. Дома мама взяла отпуск и целый месяц вместе с Илюшей тренировала позвоночник и дыхание. Они отжимались, держали ноги и чистили печень. Очень помог Т-активин. При повторном обследовании в кардиоцентре оказалось, что операция не нужна, все параметры в норме, ребенок здоров.

МИОКАРД — главный мускул сердца — состоит из трех слоев поперечно-полосатых мышц: внутреннего и наружного продольных и среднего кругового. Миокард потолще у желудочков и потоньше у предсердий. Его волокна идут в разных направлениях, как листья в кочане капусты. Это позволяет сердцу выполнять сложнейший комплекс движений. Он весь пронизан нервами и нервными сплетениями, которые хранят неприкосновенный запас (НЗ) на случай стресса. Сила сердца зависит от питания и нервов. Из внутреннего его слоя формируются малые мышцы: гребенчатые — ушек, сосочковые —

клапанов и межжелудочная перегородка. Он весь покрыт эндокардом — первой оболочкой сердца.

ЭНДОКАРД — внутренняя граница сердца, сухожилий и всех клапанов. Это фиброзная пластинка, содержащая гладкую мускулатуру, нервные клетки и скопления — узелки. Он обеспечивает плотное закрывание клапанов сердца, как уплотнитель стекол автомобиля или дверцы холодильника. Он покрыт эпителием, питающимся непосредственно рабочей кровью. Даже при слабости венечных артерий он вырабатывает энергию и регуляторные пептиды, поддерживая сердечные мышцы, каркас и нервы. Это — маленькая автономная электростанция сердца.

Но не только. В эндокарде множество нервных окончаний. В них возникают сигналы-сообщения о том, как идут дела. Эти сигналы со скоростью до 100 м/сек по толстым изолированным нервным волокнам идут в головной мозг. В мозгу образ ситуации в сердце сопоставляется с планом действий и принимается решение о той или иной иннервации сердца. Хорошо, если в сердце есть ресурсы для нужной реакции! Хорошо, если эндокард передал истинную картину и сигналы в пути не будут искажены! Но это не всегда так. Если не предпринимать разумных действий, появляется шейный остеохондроз, зажимающий нервы, стрессы вычерпывают НЗ до дна, мозг питается крайне скудно и делает ошибки в управлении.

Когда, к примеру, из-за плохой печени в крови появились яды, первым страдает эндокард: его эпителий покрывается маленькими ранками. В мозг идет густой поток тревожных сообщений: "Тревога, положение крайне опасное! Нужны срочные меры!" Глупый внутренний целитель латает эти прорехи холестерином (ЛПОНП). Его и так много из-за неполадок в желудке, теперь его выпуск значительно усиливается. Я бы сказала, что происходит торможение жизни. Вы можете помочь своему сердцу настроем, чисткой и зарядкой. Не закрывайтесь!

СУМКА (**перикард**) окружает сердце со всех сторон. Перикард состоит из плотной соединительной ткани и сращен с оболочками крупных сосудов. Щель между внешней оболочкой сердца (**эпикардом**) и сумкой заполнена серозной смазкой. Качество смазки зависит от работы общей системы увлажнения, на которую влияет сахар. На приеме я часто вижу, как у больного диабетом сердце поворачиватся со скрипом, перетруждается и разлаживается, — одним словом, ведет себя так же, как и суставы. Сама сумка от трения снашивается и перестает защищать сердце от близких воспалительных очагов в легких. Достаточно убрать причину диабета, как человек ощущает жар

во всем теле и влагу во рту, его позвоночник и колени сразу обретают гибкость, а сердце успокаивается.

Сердце работает всю жизнь без отдыха, осуществляя пульсацию жизни. Для того, чтобы поток крови шел точно по нужному пути и никуда не ответвлялся, сердце имеет определенную структуру. В этой структуре есть слабые точки. Как показывает опыт "Целителя", целостность сердца можно восстановить, даже если оно очень болеет. Нужно только разобраться, в чем мы с вами можем ему помочь.

У Зои Андреевны в течение девяти месяцев случилось три инфаркта. Последний — осенью 1994 года. Жила в постоянном страхе, врачи запугали. Познакомилась с книжками "Целитель..." еще в больнице, но решилась действовать только тогда, когда была выписана в абсолютно безнадежном состоянии. Вначале она просто прикладывала книжки к больному месту — и появилась вера. Потом пошли в ход компрессы и простейшие упражнения. Сердце перестало болеть. Наконец-то решилась почистить печень — один раз, второй, третий. Весь 1995 год она вдохновенно занималась по нашему методу. Появились силы. Врачи, встречая ее на улице, удивлялись: "Как, вы все еще живая?!" Подлечившись сама, взялась за мужа: трижды чистили печень, правили позвоночник и почки, теперь зарядку вместе делают. Он говорит, что как будто заново женился, и на этот раз — удачно. Все время дома крутятся кассеты: "Норма" больше нравится жене, "Позвоночник" — мужу.

На диагностике я обнаружила, что по сосудам идет не меньше половины всей крови, это хорошо! Желудок еще немного опущен, отсюда — избыток холестерина, шейный остеохондроз и радикулит. Печень придется чистить еще много раз, пока из организма не вымоются все шлаки.

При коррекции закрываю клапаны на сердце (двери между сенями и горницей) и желудке, подправляю "дорогу жизни" (от основания черепа вниз по позвоночнику), поднимаю желудок и копчик. Боль сразу проходит.

ОПЫТ "ЦЕЛИТЕЛЯ" показывает, что надежная работа сердца определяется:

— сохранностью черепа и позвоночника, в особенности, шейного и начала грудного его отделов;

— общей тренированностью человека — важно, чтобы мышечная система имела высокий приоритет в организме, ведь сердце — из мышц!

— силой мускулатуры плечевого пояса, спины и рук, обеспечивающей хорошее снабжение кровью системы управления в целом;

— эластичностью и силой мускулатуры позвоночных артерий, питающих задний и спинной мозг;

— эластичностью и силой мускулатуры правой и левой венечной артерий, отдельно питающих правое и левое сердце и обеспечивающих его достаточным количеством артериальной крови;

— разветвленностью активной кроны сердечных капилляров, доносящих кровь до каждой клеточки миокарда;

— достаточным общим объемом циркулирующей по организму крови, чтобы крови хватило для питания сердца и мозга;

— высокой насыщенностью крови кислородом, глюкозой и инсулином — это обеспечит энергией жизни клетки сердца; важно также, чтобы в крови не было избытка холестерина и гормонов стресса;

— хорошим состоянием нервной системы — ведь сердце — из нервов!

Давайте позаботимся о сердце, оно стоит того!

ПИТАНИЕ.

Для питания клеток сердца от аорты ответвляются небольшие сосудики — правая и левая венечные артерии. Обе они образуют капилляры в оболочках сердца, в соединительной ткани, в стенках сосудов и даже в створках клапанов. В большой степени работа сердца определяется упругостью, эластичностью и силой гладкой мускулатуры его венечных артерий и капилляров. Качество сосудов, в свою очередь, зависит от состояния почек, венозной системы и системы управления сердцем. Но при самом распрекрасном качестве сосудов могут быть обстоятельства, когда у сердца не хватает крови, чтобы обеспечить самое себя. Например, травма почки, затылка или позвоночника. Опыт "Целителя" показывает, что за короткое время разумной гимнастикой и очисткой можно помочь сердцу безопасно и надежно.

В мае 1991 года я провела два цикла из пяти занятий каждый в Большеречье Омской области. Люди там были хорошие, яблони цвели, сердечники мне сразу поверили и стали замечательно работать — с вниманием и старанием. Наверное, потому получились такие результаты...

Анна Ивановна, перенесла инфаркт. Беспокоили сердце, позвоночник, печень. Постоянно сохло во рту, вес был 137 кг, а через месяц занятий — уже 108! Семья дала ей отпуск на лечение.

"... За это время я ни разу не брала в рот нитроглицерин, с первого дня, хоть без него уже давно никуда не ходила. Обычная дневная доза - 3- 4 таблетки, а иногда и до шести. Решительно все я выполняла. Уже две недели есть не хочу и почти не ем, и мне лучше, легче ходить. Раньше сделаю пять шагов — и мне надо передохнуть, одышка страшенная. А сейчас хоть сколько пройду, не останавливаясь, мне легко. Трижды выводила камни из желчного пузыря, вышли

зеленые мягкие камни и много густой зелено-коричневой жидкости. Верьте мне, Фомы вы неверующие!... Верьте! Но вот что интересно: я за это время сильно изменилась. У меня на сердце лежала горькая обида на женщину, которая оклеветала моего сына, его потом оправдали, потому что нашли настоящего виновного. Тогда-то у меня и случился инфаркт, тогда и пропал покой и сон. А теперь я ее простила. Нужно прощать, простишь — и легче. Мне стало намного лучше, я поверила во все, и самое основное – в Добро. Может, быть, я буду заниматься целительством — от бабушки я умею заговаривать грыжу — паховую, белой линии и пупочную, травы знаю, только я себя лечить не умела ... Я верю каждому дереву, цветам, глажу их. Занимаюсь физкультурой и теперь уже не остановлюсь".

Андрюша в 7 лет уже перенес одну операцию на сердце: из-за повышенного легочного давления суживали легочную артерию, чтобы в легкое поступало меньше крови. Нервный, плохо спит, на груди — "сердечный горб". Я гляжу — поражение ЛЕВОГО тела. Заклеила мостиками багровый шов, подняла почки, сняла травму с виска, укрепила слабые точки позвоночника и поджелудочную железу, закрыла все распахнутые двери-клапаны левого сердца. Моя рука успокоилась: порядок. Дома Андрей уснул и проспал до следующего утра — еле добудились. Бабушка привела его посмотреть — все хорошо. Но главное, что ее поразило: горб стал таять! Через неделю края горбика разошлись на ширину Андрюшиной ладошки. Парень спит хорошо, днем стал спокойней.

Нина Никаноровна, бабушка Андрея: "Я страдала бессонницей. Могла не спать до трех, до четырех утра. В глазах был постоянно песок. А сейчас сплю всю ночь, а еще и днем. И внук мой Андрюша отсыпается вместе со мной за многие годы — он тоже спал очень плохо с самого рождения. Повязку из шерсти ношу постоянно — мне даже хочется с этой повязкой ходить. И я знаю, как себе помочь. Вчера в сердце появилась сильная боль, я сразу стала поглаживать ладонь и предплечье от локтя к мизинчику в области меридиана сердца — и все прошло. Мне эти занятия очень помогли в жизни. Андрюша у нас был очень слабым, нервным и раздражительным. У него сердечный горбик. Обследовали его в Москве, в Киеве, даже американский профессор его смотрел. Оперировали его в Омске, обещали сделать операцию в Америке. Он постоянно был синий, простужился, кашлял, всего боялся. А сейчас он гораздо спокойней, спит хорошо. И в Америку не хотел ехать, а теперь хочет, только вместе с Вами и не в больницу, а в Диснейленд! Легкие его очистились, кашля нет, потеть ребенок перестал, теперь он розовый. А горбик разошелся — это все признали, даже папа, который никогда не верил. И вообще, в нашей семье стало радостнее, спокойней, веселее — и это хорошо влияет на Андрюшу".

Нина Николаевна доказала обретение силы... на картошке! " У меня были инфаркт, высокое давление и сахар в крови больше 20 ммоль/л. Сейчас во рту влажно, не сохнет. Дважды лежала в больнице, ходить не могла. После первого же занятия мне стало лучше,

но не решалась говорить об этом до вчерашнего дня. А сейчас могу сказать: пропала моя одышка, я даже большие тяжести могу поднимать! Мы садили картошку, я на трактор вначале грузила ее в сетках, а потом лопатой копала, а дети подавали. Я засадила пол-огорода, а потом силы мои иссякли, устала просто и легла. Но не болело сердце, не было одышки и во рту не сохло. Полежала с полчаса, силы сразу восстановились. Похудела на полпуда, но еще буду худеть — до 70 кг. Есть совсем не хочу."

Марья Михайловна перенесла инфаркт. Постоянно болело сердце, не гнулся позвоночник, были холодные руки и ноги. Она сидела рядом со мной на сцене, делала все упражнения, поднимала почки, носила компрессы, дважды почистила печень. Через две недели: "Перестало болеть сердце, легко достаю ладонями до пола, руки и ноги не болят и — теплые, во рту не сохнет и совсем не хочется есть. Силы появились, хотя уже три дня только пью чай и чищу, полощу себя. Сколько из меня всякой гадости вышло — сказать невозможно. И, знаю, еще выйдет".

Георгий Никандрович Шаханин перенес три инфаркта, лекарств пил — без счета. Постоянно болели сердце, суставы и голова. Ходить совсем не мог. Пришел к нам, поверил, для начала почистил печень и стал чинить сердце. Жена компрессами укутывала, банку на грудь ставила, солевые ванночки для ног перед сном делала. И вот результат: "Раньше, если я пять полешков дров возьму, в избу занесу — без сил падал. С первого дня все задания выполнял, ни одной таблетки не выпил... Теперь голова не болит, ноги ходят. После пяти занятий — поставил четыре фляги, поехал за водой. Воды привез, каждую флягу сам вылил, а в ней — 40 литров! И — ничего, сердце не болело, спал хорошо".

УПРАВЛЕНИЕ.

Сердце может работать в различных режимах, обеспечивая ту или иную активность организма. Режимы выбирает центральная нервная система (ЦНС) в соответствии с целенаправленной деятельностью человека. Внутри выбранного режима сердце действует автономно, его мышцы удивительно согласованы между собой. Они управляются проводящей системой сердца, образованной сердечными центрами и нервно-мышечными волокнами. Центры задают ритм сердечных сокращений и с помощью волокон доносят электрические импульсы действия до каждой мышечной клетки. Главный (синусовый) узел проводящей системы является водителем ритма сердца и расположен в ушке правого предсердия рядом с заслонками верхней и нижней полых вен. Именно на него влияет ЦНС, задавая потребный режим. Второй (атриовентрикулярный) узел находится в стенке у трехстворчатого клапана. От него тянутся две ножки пучка Гиса, проходя в желудочковой перегородке.

Ножки разветвляется на нервно-мышечных волокна, вплетенные в мышцы желудочков. Миокард пронизан кровеносными сосудами с разветвленными капиллярами и нервными волокнами.

Но сокращается или расслабляется мышца не сама по себе! Нужно управлять ее кровоснабжением и поддерживать готовность мышцы к работе. И для управления, и для мышечного действия нужна энергия. А если учесть возможность экстремальных ситуаций в жизни человека и, соответственно, аварийный режим работы сердца, нужны запасы, "склады" энергии на черный день. Это обеспечивают нервы сердца и его сплетения, связанные с автономной (вегетативной) нервной системой (АС). Конечно же, приказ на расходование запасов приходит из ЦНС. Будьте же спокойны, когда теряют голову вокруг. Не нажимайте кнопку стресса!

СПЛЕТЕНИЯ АС ответственны за бессознательное адаптивное поведение организма. Они неусыпно координируют и поддерживают сердце, кровеносные и лимфатические сосуды, эпителий и гладкую мускулатуру таких органов, как печень, почки, желудок и кишечник. В них входят узлы симпатической и парасимпатической системы, состоящие из нейронов. Они связаны со своими центрами через мозг, взаимодействуют между собой внутри сплетения и имеют многочисленные нервные волокна к мышечным и нервным клеткам. По высоте позвоночника у каждой чакры расположены одно или несколько сплетений: есть позвоночное (контролирующее работу позвоночной артерии), есть подключичное (управляющее сосудами рук), пищеводное, легочное, грудное и брюшное аортальные, подчревное... В зависимости от рода деятельности Управитель через систему меридианов и ЦНС запускает вначале собственно сплетение, активизируя и питая его. А уже потом — сплетение руководит работой иннервируемых им органов. Длительный стресс обесточивает АС, и требуется время на восстановление ресурсов. Сплетение можно сравнить с нашим передовым отрядом, закрепившийся на вражеском берегу. Солдаты хорошо знают свое дело, но от численности отряда, оружия и боеприпасов в нем, от поддержки его информацией, огнем и провиантом со стороны армии зависит наступление.

Большие сплетения, состоящие из симпатических и парасимпатических нейронов (конечных звеньев вегетативного управления), расположены у каждого важного пункта внутри и на поверхности сердца. Особенно их много в основании сердца, включающего предсердия и выходные части желудочков — аж четыре предсердных и два — желудочковых! Сердце в организме должно обеспечить ресурсами (кровью) реакцию быс-

трого стресса (погони или бегства) и восстановить свой нормальный ритм после ее завершения. Сплетения помогают мышечным клеткам миокарда быстро выполнять сменяющие друг друга приказы центров.

СИМПАТИЧЕСКИЕ нейроны сплетений впервые удалось увидеть под люминесцентным микроскопом. Они светились изумрудным светом, потому что в их были зерна норадреналина (НА). В случае стресса сильный выброс НА может быстро ускорить частоту сердечного ритма и раскрыть просвет венечных артерий. В покое же малые порции НА расширяют сердечные капилляры. Эти нейроны связаны с восьмью шейно-грудными узлами симпатического ствола спинного мозга. Особенно важен звездчатый узел, образованный третьим шейным и первым грудным узлами на уровне первого грудного позвонка. Отсюда по идет по нервному волокну идет поток пузырьков с НА, но его, явно, недостаточно. Нейроны сердца умеют его вырабатывать сами — при условии, разумеется, хорошего питания и отсутствия постоянного стресса.

По данным кардиолога В.Н.Швалева, в сердце человека, сраженного инфарктом, почти нет этих замечательных изумрудных зерен норадреналина (НА)! Повсеместно инфаркт "молодеет". Под микроскопом видно, что сплетения "усыхают", как ветки старой яблони. При незначительных отрицательных сигналах (стрессорах) может возникнуть беда. Откуда это у сравнительно молодых людей?

А все от того же — от слабых точек позвоночника и черепа. Главная шина симпатического ствола АС проходит в спинномозговом канале вдоль всего позвоночника! Допустим, под влиянием возникшей неоднородности в самом первом позвонке — атланте — нарушилось кровоснабжение позвоночника и заднего мозга. Появился воспалительный очаг с обязательным отеком ткани и застоем крови совсем рядом со звездчатым узлом. А ведь спиномозговой канал очень узкий, в нем не предусмотрено место для размещения очага! Очаг просто-напросто пережмет нервные клетки и кровеносные сосуды. Очаг сдавливает узел, и в его волокнах, идущих к сердцу, возникает паразитный поток безостановочных нервных импульсов, приводящий к выбросу НА. Запасы сердечных симпатических нейронов истощаются, и они уже не могут выполнять свою малую работу по расширению сосудов сердца. Нужно ли говорить, что лежащие ниже сплетения не получат соответствующено управления и питания?..

Галине Андреевне чуть за тридцать. Она математик в школе, но работать не может из-за сердца — при малейшем волнении

возникают боли и немыслимая слабость. При осмотре вижу огромную травму позвоночника в начале грудного отдела, подавляющую симпатический ствол. Венечные сосуды узкие, сердце голодает. Мышцы слабые, сердечный выброс — как у ребенка. В крови высокий сахар и холестерин, болят все суставы.

Достаточно было поправить позвоночник, как сердце стало наливаться силой, Галина почувствовала тепло, стали гнуться позвоночник и колени. Симпатическая система заработала устойчиво, положительные изменения появлялись во всем организме — так в мае весь лес зеленеет.

ПАРАСИМПАТИЧЕСКИЕ нейроны сердечных сплетений управляются ветвями ядра блуждающего нерва и выделяют ацетилхолин (АХ). Ядра нерва находятся в продолговатом мозге (это затылок); отростки нерва выходят из позвоночника к сердцу на уровне 3-4 шейных позвонков. АХ передается по волокнам нерва из ядер и создается на месте. АХ позволяет сердцу четко и раздельно сокращать мускулатуру предсердий и желудочков

Малые регулярные дозы ацетилхолина (АХ) и норадреналина (НА) обеспечивают работу сердца как при обычном, так и в стрессовом режиме. К каждой мышечной клетке подходят нервные волокна от нейронов АС и от проводящей системы От синусового узла приходит нервный сигнал действия. приказ на превращение главного горючего клетки (АТФ) в движение Именно пузырек АХ, приходящий по нервному окончанию от парасимпатического нейрона, дает возможность мышце выполнить приказ и сократиться. Пузырек НА от симпатического нейрона "стирает" память о сокращении и подготавливает мышцу к приходу следующего нервного импульса За расслабление самой мышцы отвечает НА, за сокращение АХ.

Большие дозы АХ по приказу из ЦНС действуют на нервные клетки проводящей системы совсем наоборот: замедляют ритм сердца после достижения цели. При этом повышается тонус мускулатуры сосудов, уменьшается емкость отделов капиллярной сети сердца. Импульсы, приходящие из парасимпатических нейронов на гладкомышечные стенки артерий, и ацетилхолин (АХ), выделяемый окончаниями волокон, вызывают сужение сосуда и уменьшение кровотока через мышцу; тонус мышцы падает, и она расслабляется. Сам синусовый узел тормозится. При частых стрессах запасы АХ могут быть вычерпаны, к их истощению приводит также травма затылка и шейный остеохондроз. Именно недостатком ацетилхолина (АХ) поддерживается слабость миокарда, особенно — клапанов Опыт показывает что достаточно восстановить целостность сстемы блуждающего нерва, как сердце оживает и обретает силу просто на глазах

Воспалительный очаг в шейном отделе пережимает волокна блуждающего нерва и мешает прохождению нормальных импульсов парасимпатической системы. В сердце все пущено на самотек. Если возникнет, опять-таки из-за шейного защемления, паразитный поток возбуждения по волокнам блуждающего нерва, сердечные сосуды могут сильно сжаться. Если при этом в организме повреждена почка и много ренина, тоже сужающего сосуды, голод сердечных мышц может стать невыносимым. Это особенно опасно, если в сердце нет изумрудных зерен НА, в крови много стрессовых гормонов надпочечников (из-за опущенной почки) и плохо усваивается глюкоза (из-за ослабленной поджелудочной железы).

...В.Н. никогда не болел. Молодой и сильный мужчина 38 лет от роду был безвинно и зверски избит. Его били ногами по спине, по почкам, кровоподтеки были и на лице. Через несколько недель появились первые признаки нездоровья: ночной пот, слабость, стал барахлить "мотор". Кровь осела в легких, в воротной вене, в печени. Его сердце работало почти вхолостую. Через полгода он лег в больницу, и в три дня его не стало. Медики старались, но не смогли помочь. Сердце остановилось.

Работу нейронов сплетений обеспечивают запасы на месте, связь с главными центрами вегетативной нервной системы и состоятельность самих этих центров. Они расположены в задней части головного и верхнем отделе спинного мозга. От целостности мозга (головного и спинного), его кровоснабжения и наличия в нем регуляторных пептидов зависит надежность сердца и, в конечном счете, успешность нашей практики.

У Надежды Ивановны из Белово, Кемеровская область, была очень сильная травма самого основания черепа. Иммунная активность головы — хорошая, а вот позвоночник — никуда! Сердце — очень плохо. Почки и желудок опущены, печень и кишечник замусорены вконец. Очень долго пришлось делать коррекцию: был сильнейший венозный застой, по сосудам шло очень мало крови. Из-за этого постоянно были ледяными руки и ноги. Венозные клапаны ослабли в ногах, на селезенке, на выходе из печени. Вены были раздуты, как пиявки. Кровь стояла, как в болоте. Помогла медитация.

Мы с нею представили, что выжимаем белье. Центрифуга постепенно набирает скорость, все быстрее и быстрее. Так же начинает бег кровь по телу. По стволу жизни — позвоночнику поднимаются соки и расходятся по веточкам. Веточки ведут к сердцу, к легким, к печени, к почкам, к позвоночнику... Надежда Ивановна потрясающе ярко себе представила нужный процесс жизни — я даже запах тополиных почек ощутила. Я тем временем затирала травмы и возвращала организму давно утраченную норму. А у нее стали согреваться руки. "Жарко стало", - сказала она, встала, покрутилась, поприседала — болей не было никаких.

Она приехала через месяц. Вдоль позвоночника сиял и вибрировал упругий розовый столб. Сейчас она спит без одеяла, так жарко. Руки перестали неметь. Белой крови очень мало, костный мозг генерирует до 90 % красной — эритроциты. Из белой — в основном, лимфоциты, нейтрофилов мало. ЛПОНП и кортизол — вблизи нулевой отметки. ОЦК — около 80 %, в селезенке и печени кровь не застаивается. Легкие отличные, дыхательная пауза дошла до минуты. Печень чистая, за три очистки вышло более килограмма гучтой зеленой массы — великолепно! Физиологические показатели — отлично, но есть еще анатомические погрешности на голове. Имеет смысл делать маслянные компрессы на голову, как Софи Лорен и потом — массаж черепа. Стоит обратить внимание на последний 5-й поясничный позвонок. Он немного толстоват, а проход узкий. Поможет гимнастика и шерсть. И следить за ушами.

— Я полгорода увлекла идеями самооздоровления!

— Будьте осторожны. У Вас все замечательно получилось. Теперь думайте, как эти достижения укрепить. Переходите к хорошему обслуживанию нового состояния. Его мало создать, еще нужно и поддерживать. К сожалению, я знаю много людей, которым надоело: сколько же можно, улучшили здоровье - и хватит. Постарайтесь уменьшить число конфликтов. Занимайтесь с людьми, они будут Вас держать, они Вас ждут. Очень сложно в одиночку сохранить жизнь.

Сердечные мышцы хорошо управляются и своевременно реагируют лишь в случае, если сохранны контролирующие работу нервов сердца сегменты спинного мозга, расположенные на уровне всего шейного и 1-2 грудных позвонков. Если же позвоночник поврежден при родах, падении или ударе, могут истощиться неприкосновенные запасы сердца, и перед лицом очередного неблагополучного сигнала среды система управления отреагирует не так, как нужно, — к примеру, вместо расширения произойдет сжатие сосудов сердца и нарушится питание мышц. Первыми терпят бедствие клапаны. У каждого "практически здорового" нетренированного человека после тридцати наблюдаются в той или иной степени явления шейного остеохондроза, ослабление клапанов и ухудшения проводимости нервных волокон. Так, с моей точки зрения, возникают приобретенные пороки сердца, снижение ОЦК, венозный застой и аритмия. Напор артериальной крови ослабевает, она не может пройти в капилляры головного и спинного мозга, легких, печени, самого сердца и почек, зато застаивается в венозных резервуарах.

Венозная кровь при слабости гребенчатых мышц может выплескиваться назад в венозную систему. Это создаст повышенное давление в полых венах и затруднит круговорот лимфы. Лимфа не сможет войти в переполненную вену, чтобы очиститься. Она будет застаиваться в больших лимфоузлах и от-

равлять их.Там могут возникать очаги воспалений, что резко снижает возможности иммунной системы.

У Александра Петровича были больная печень, сильный шейный остеохондроз и инфаркт. Замучили ангины, а тут вот появились шишки на левой руке и у горла — лимфоузлы. Предложили облучение и химию — отказался, пришел к нам. Жена почистила ему печень ("ужас, сколько у нас всего вышло!"), целый месяц давала уголь, с Т-активином правила голову и позвоночник (особенно шейно-грудной отдел) и укладывала на наклонную доску. К сердцу постоянно прикладывала металлические крышки, закодированные в моей четвертой книжке, а шишки заклеила "мостиками". Гимнастику делали вместе. Сердце болеть перестало, и шишки исчезли сами собой. Сердце посмотрели на УЗИ — все хорошо.

Большая группа ветеранов войны и труда Омска в 1990-91 годах применяла мои рекомендации и находилась под моим наблюдением около двух лет. Больше всего они жаловались на сердце. Мы регулярно занимались вместе, и эти встречи для них играли роль опор для их самостоятельной работы. При первых признаках недомогания они заглядывали в конспект (тогда еще моих книг не было) и — обходились без лекарств! И ни разу, никогда на наши воскресные занятия не пришел ни один врач. Не то, чтобы помочь, просто посмотреть. Хоть знали об ЭТОЙ работе. И сегодня я посылаю всём моим ветеранам свою любовь и благодарность за доверие, за отвагу, за настойчивость и труд. За все, что мы вместе нашли тогда. Сами.

... Анастасия Николаевна Коновалова в войну была начмедом санитарного поезда, а потом всю жизнь проработала терапевтом. Пришла на мои занятия с участниками Отечественной войны в Омский Дом офицеров в марте 1990 года. Мучили головные боли и слабость, донимала сердечная аритмия, постоянно пила аллохол — беспокоила печень. Обследовали печень - зондирование, УЗИ, — ничего не находили и удивлялись — почему болит, почему увеличена? За год занятий почувствовала бодрость, научилась снимать головные боли и сердечные приступы, стала больше двигаться, окрепла. Но боялась еще чистить печень и почки: ее учили, что камни удаляются только хирургическим путем.

А однажды утром нашла у себя на уровне пупа правую почку и стала ее лежа по многу раз в день поднимать. Она наблюдала за сердцем как врач: аритмия исчезала на глазах! А потом решила взяться и за печень. И удивлению ее не было границ: безболезненно вышли огромные зеленые сгустки, похожие на медуз, черно-зеленая масса и, наконец, маленькие зеленые мягкие камешки. Почувствовала, что печень "опала", пришла в норму, сердце перестало покалывать. Целый год в Омске она вместе со мною вела прием, и в Новосибирск на первую встречу приехала — поддержать и помочь. Я была у нее в сентябре 1995 года — она бодра, весь дом держится на ней, зарядку делает вместе с мужем, тоже фронтовиком.

... Галина Кузьминична Баранова перенесла три инфаркта. В авиационном полку прошла всю войну. Однажды при перебазировании летной части машина перевернулась, и Галина сильно ушибла голову и позвоночник.

Она сидела на сцене с первого (февраль 1990 года) до последнего занятия. Вот итог года: " ...Я от остановки еле шла — два шага сделаю - остановлюсь. Мы с подругой к вам в первый раз почти час добирались, а сейчас я это расстояние за пять минут прошла. После первого сеанса я не остановилась ни разу. Подруга мне говорит: "Что же ты не отдыхаешь?!" А я и забыла... В 1985 году у меня случился инфаркт. Через четыре года — второй и сразу третий. Боли в сердце были ужасное, я не думала никогда выжить. И врачи не думали. Тогда я могла только дойти от кухни до дивана и в туалет. Так прожила четыре года.

Очень болело сердце, я даже кашлять не могла. Болели суставы, позвоночник. Мучали сильные головные боли. По горсти в день пила всяких таблеток. А теперь второй год в рот не беру ни-ка-ких! И чувствую себя совершенно здоровым человеком. После первого же сеанса вернулась, чаю выпила и мужу говорю: "Пойдем в сад". А он мне: "Да ты что, ложись и лежи". Я отвечаю: "Не-ет! Давай тогда убирать". Начали уборку в квартире — и пошло у меня на лад.

Все, чему меня научила Ирина Александровна, я выполняла, и по сию пору все делаю. А сердце мое... мне кажется, я не знаю, где оно. Забыла! Ни-че-го у меня не болит! Встаю в шесть утра. Муж уходит на работу в полседьмого, я завтрак ему готовлю. Обед с собой даю, потом квартиру убираю, уберу — пойду по магазинам. Весной занимаюсь с помидорной рассадой, пикирую, езжу в сад, везу опилки, землю с собой в сумках — целое ведро. А в саду ведь поработать надо: зимой снег кидаю, утаптываю деревья снегом, опилки деревьям подсыпаю. Я теперь человек здоровый, делаю все домашние задания. И на занятия хожу легко, прямо лечу. Будто мне тридцать лет!"

... Семья Подольских — фронтовики. На первое занятие добрались с огромным трудом. У Марии Ивановны трижды была клиническая смерть, три месяца она после этого лежала дома и криком кричала. Болело все, но особенно голова и сердце — инфаркт. Давление зашкаливало за 260, пачки пенталгина не хватало на день. Врачи не отходили и делали все, что могли. Такой ее привезли на первый сеанс. На второй — потихоньку, цепляясь за мужа, со слезами доехала в Дом офицеров на автобусе. На третий — шла смело, а после четвертого зашла даже в магазин. Давление после пятого — 160 на 100, голова и сердце не болят. Чистили печень вместе. При очистке вышла масса камней из кишечника и желчного пузыря без боли. Федор Васильевич страдал долгие годы от болей в суставах, руки поднять не мог, страшно потел. За месяц все симптомы исчезли.

В организме формируется заколдованный круг: из-за плохой работы части спинного мозга может резко уменьшиться оперативный объем крови. Она застрянет в "отстойниках", а в позвоночные артерии, питающие весь спинной мозг, может

просто не пойти: ее не хватит! В дополнение ослабеет автономная нервная система, сузятся венечные артерии, перестанут вырабатываться иммунорегуляторные пептиды, перекосится каркас сердца и еще больше снизится кровоток

А коль венозная кровь заполнила сосуды головного мозга артериальную кровь сюда просто не пустят И возникнет расслоение крови и отравление клеток мозга. Если же ослаблены в целом клапаны на сосудах сердца и легких, венозная кровь может образовать кровяные моря в самом сердце и легких. Нужно увеличить ОЦК, это усилит сердечный толчок Артериальная кровь должна выбить венозную из капиллярного русла и занять ее место.

Наталия Николаевна живет в Томске. У неё побаливало сердце, иногда его было трудно успокоить. Но главная беда была в бесконечных головных болях. С вечера, вроде, было ничего. Но она почти каждую ночь просыпалась от боли и не могла ничем ее остановить Совершенно разбитая, с отекшими веками и ногами, она поднималась, через силу хлопотала на кухне и шла на работу Постепенно голова успокаивалась, но вполне чистой и светлой не была никогда Реография показывала огромный венозный застой. На диагностике я увидела открытые клапаны нижней, а особенно — верхней полой вены и неполадки в шейно-грудном отделе позвоночника, гастрит и связанное с ним повышенное содержание в крови холестерина в составе липопротеинов очень низкой плотности.

Суть ее болезни была в слабости венозной системы, которая не справлялась с доставкой крови к сердцу, образуя застойные моря В результате оперативный объем крови у сердца был очень мал, и сердце было не в состоянии прокачать ее через голову, ноги, легкие. Вот, доставит нижняя полая вена венозную кровь от нижней части тулови ща в правое предсердие, подоспеет кровь из верхней полой вены собранной из головы, груди и рук, туда же вольётся кровь из вен самого сердца, прозвучит команда верхним клапанам:"Закры-вайсь!" и тут же открывается сложнейший трехстворчатый клапан огромные ворота в расслабленный правый желудочек сердца. Команда-то прозвучала, но из-за нарушения проводимости спинного мозга между первым и вторым грудным позвонками либо сигнал оказался слабым и до клапанов не дошёл, либо слабые мышцы не смогли выполнить приказ — так или иначе, гребенчатые мышцы закрылись неплотно. И кровь хлынула ... в верхнюю полую вену обратным током как идет волна цунами из океана вверх по Амазонке.

Коррекция заняла пять минут: подправить голову и позвоночник закрыть клапаны на желудке и сердце, сжечь мусор. Головная боль прошла и уже полтора года не возобновляется. Стала ходить в Храм Душа потянулась к Богу.Наталия Николаевна дома стала делать сама гимнастику, массаж и очистку. Хлопотно, конечно, но разве сравнить с ТОЙ морокой боли, уныния и тоски? Она стала веселым человеком и горячим пропагандистом самооздоровления. Купила кучу литературы: анатомические атласы, книги по рефлексотерапии и

здоровью. Выписывает “Будь здоров!” и регулярно приезжает на занятия.

Дорогой читатель, не пролистывайте эту книгу. Все переменить Вам по силам! Сделайте над собой усилие: выключите телевизор, прогоните мысли на тему “все плохо, а будет еще хуже”, начните действовать хотя бы с простейщего упражнения. А на ночь закутайтесь в компресс! Мои помощники, видя, что человека принесли на носилках, а ушел он своимми ногами, ничуть не удивляются: все правильно, так и должно быть. Но я -удивляюсь, не верю своим глазам, плачу, целую их и благодарю за науку, за стойкость, за веру и за духовный порыв.

У Ксюши порок сердца, ее готовят к операции. Холестерин и сахар — в полной норме, а кортизол — 1600 нмоль/л. Головка светлая, но вот позвоночник поражен от основания черепа до 5 грудного позвонка и от четвертого поясничного позвонка до конца, крестец и копчик сильно повреждены. Иммунная активность очень мала. Из-за этого ослаблена вся соединительная ткань. В нижних долях легких — большие воспалительные очаги. В почках, селезенке и печени застаивается много крови.

Ворота сердца открыты из-за слабости гребенчатых мышц. Распахнуты клапаны желудочков. Резкий голод (ишемия) сердца и почек, почки выделяют ренин. Сужены венечные артерии. Нервные сплетения лишены связи с центром из-за травм позвоночника и как бы брошены на произвол судьбы. Управление разлажено, и запасов нет ни в клетках миокарда, ни в нервной сети сердца. Сердечко светло-розовое, норадреналина совсем нет. ОЦК мал, и сердцу приходится прогонять малый объем многократно.

Коррекция. Стираю травмы с позвоночника, поднимаю почки. Очень слабые мышцы спины, и почки то и дело выскальзывают из ненадежного мышечного ложа. Мышцы поясницы следует укрепить. Полагаю, что никакой операции не нужно. Клапаны сердца легко закрываются. Ребенок талантливый, спокойный. Если мама очистит печень, подправит позвоночник и проследит за регулярной гимнастикой, не будет никаких проблем.

Дорогой мой Читатель, я хочу предложить Вам рекомендации, которые дадут возможность привести в порядок даже очень запущенное сердце;

1. САМОКОРРЕКЦИЯ. Приведите в норму позвоночник, почки, легкие, кишечник и печень. Вам помогут гимнастика и дыхательные упражнения, описанные в моих книжках и приведенные на кассете “Позвоночник и дыхание”. Очень полезно сделать пять-десять сеансов массажа воротниковой зоны у хорошего массажиста. Но можно добиться великолепных результатов самим. Печень очистите ТОЧНО по книжке “Целитель и женщина” (часть вторая).

2. ВАЛЕРИАНА.При сильных сердечных болях возьмите в рот полколпачка настоя валерианового корня. Очень хорошо действует смесь валерианы с боярышником, капли Зеленина. Не глотайте сразу, подержите во рту минут 5-10, потом проглотите. За это время вы успеете выпятить живот, уменьшить дыхание и сделать массаж меридиана сердца.

Валериана лечит даже тогда, когда о ней просто подумаешь. А можно просто носить ее с собой! Утром смочите ватку в настое валерианы и носите на груди весь день. Мужчине лучше сшить специальный мешочек, положить туда валериановый корень и зубчик чеснока и повесить на шею.

Не забудьте утром приготовить лекарство на день; возьмите кусочек хлеба размером с палец. Разрежьте его на четыре части и на каждую накапайте 2-4 капли валерианового настоя. Каждые четыре часа берите такой кусочек в рот. Пожуйте и подержите несколько минут во рту, затем проглотите. Делайте это до полного исчезновения сердечных неполадок.

3. ДЫХАНИЕ.Научитесь ограничивать глубину дыхания. Легкое дыхание будет поддерживать высокий уровень углекислоты в вашей крови, а без этого хорошая работа систем очистки и питания клеток невозможна. Постарайтесь придерживать дыхание при нагрузке. Если вы привыкли к глубокому дыханию, ежедневно перед сном приучите себя на область солнечного сплетения ставить трехлитровую банку с теплой водой минут на двадцать. Дышите так, чтобы банка оставалась неподвижной. Это ограничит диапазон колебаний диафрагмы, именно она вместе с межреберными мышцами растягивает легкие при вдохе.

4. ДИАФРАГМА — тонкая мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Основное ее назначение — помощь легким при дыхании. В средней части купола диафрагмы есть углубление для сердца. При нормальной работе диафрагмы сокращение ее мышечных волокон вызывает опускание купола диафрагмы и выпячивание брюшной стенки. Подьем купола вверх происходит за счет разности внутрибрюшного и внутригрудного давления при расслаблении диафрагмы. Это — в норме. Но при стрессе диафрагма может вредить сердцу; возможны рост внутрибрюшного давления и резкое ослабление мышцы диафрагмы из-за ухудшения углеводного обмена, когда в крови сахар. При этом купол диафрагмы поднимается вверх и сдавливает сосуды аорты и венечной артерии. Возникает голод сердечной мышцы, боль, слабость — сердечный приступ, который может кончиться инфарктом.

Что же делать? Сядьте прямо, плечи отведите назад, макушкой постарайтесь дотянуться до потолка. Положите руку на брюшную стенку чуть ниже пупа. Напрягите брюшные мышцы так, чтобы руку отодвинуть вперед. При этом диафрагма опустится, питание сердца станет лучше. Не торопитесь снимать руку с живота, дышите тихонько. Научитесь дышать с напряженной брюшной стенкой. Не правда ли, сердцу лучше?

Выработайте у себя привычку в случае опасности уменьшать глубину дыхания и напрягать живот. Потренируйтесь, лежа в постели. Этот простой прием замечательно помогает и не дает никаких отрицательных последствий. Кроме того, нужно научиться жить без стрессов. В любой ситуации — держитесь! Скажите себе: " Я справлюсь без стресса! Дышать глубоко не хочется! Сердце, работай мощно, ритмично и спокойно".

5. УСПОКОИТЬ И УКРЕПИТЬ! Проверьте, как работает ваше сердце. Положите пальцы на запястье, не давите, поищите пульс, посчитайте частоту сердечных сокращений.

Если частота очень велика (тахикардия) или промежутки между ударами значительно отличаются (аритмия), поражено правое сердце и страдает проводящая система. Помассируйте медленно и сильно область правого запястья между первой и второй складочкой. Там расположены седативные (успокаивающие) БАТ меридианов сердца, легких и перикарда. Такой массаж поможет вам успокоить сердце, уменьшить глубину дыхания, снять напряжение с правого полушария мозга. Не забудьте привести в порядок все правое тело. Для этого нужно поднять правую почку и стереть следы травм черепа и позвоночника.

Часто причиной тахикардии становится ослабление работы щитовидной железы. Если у вас часты ангины, начинают портиться зубы и иногда в горле как бы шерстяной ком, обязательно почистите уши свечами и поправьте шейный отдел позвоночника. Кроме того ежедневно, до восстановления сердца, выпивайте размолотую скорлупку от яйца с соком половинки лимона, делайте гимнастику горла, носите вокруг шеи компресс, высасывайте шлаки и отжимайтесь! Может помочь йод. Попробуйте вечером нарисовать спичкой с ваткой на конце, обмокнутой в йод, на горле сеточку. Такую же сетку нанесите на слабые участки позвоночника. Утром внимательно осмотрите кожу. Если следов нет, значит, организм нуждается в йоде, и вечером снова можно сделать такую боевую рскраску. Если следы остались, стоит недельку отдохнуть, а потом снова проверить, не пора ли пополнить запасы йода.

Если амплитуда сердечных сокращений мала, левое сердце нужно усилить. Для этого быстро и легко сдавливайте самый

кончик мизинца у ногтевого ложа с боков, осторожнее! Вначале — на левой, а потом — на правой руке. Здесь находится тонизирующие точки меридианов сердца. Это укрепит миокард с гребенчатыми мышцами предсердий и сосочковыми мышцами митрального и трехстворчатого клапанов. В такт сдавлениям и ударам сердца можно поцокать языком, как скачет лошадь.

Если же страдает и левое, и правое сердце, я почти не слышу ударов, амплитуда очень мала, частота иногда доходит до двухсот, а ритм нарушен. Это ситуация пароксизмальной тахикардии. Замечательный оздоровительный эффект при этом дает раздельный массаж БАТ правой и левой ветви меридиана сердца. При этом следует выпятить живот, сжать руки перед грудью и затаить дыхание, насколько возможно. А потом, продолжая дышать поверхностно, в течение нескольких минут попеременно раздражать (быстро и легко) мизинец левой и запястье правой руки (медленно и сильно) до тех пор, пока сердце не успокоится.

6. УХО. Большую помощь при коррекции сердца может оказать аурикулопрессура — массаж биологически активных точек на ухе. Для такого массажа можно взять простую спичку и коробочку вьетнамского бальзама. Попросите кого-нибудь помочь вам, внимательно рассмотрите схему уха на третьей странице обложки первой части этой книжки. Смазав чистый конец спички бальзамом, поверните левое ухо к свету и мягкими, быстрыми, пульсирующими движениями в течение 10-15 секунд раздражайте вначале точку АР-100, затем — АР-51. На правом ухе следует также вначале найти точку АР-100, а затем - АР-55, только раздражать их нужно мягким, чуть более ощутимыми и длительными надавливаниями в течение 15-30 секунд. Как только сердце стало биться ровно, ритмично и спокойно, остановитесь — дальше сердце само справится.

7. МУСКУЛ! Нам помогут компенсировать слабые места в организме достаточно развитые поперечно полосатые мышцы, расположенные рядом. Помогут терпения и воля (а не сила), чтобы их развить и поддерживать в хорошем тонусе. Тренировать их нужно регулярно, чтобы сформировалась функциональная система действия, обеспечивающая их хорошее обслуживание. Наши герои делают ежедневную зарядку. Мне приходится тянуться за ними и тратить на гимнастику около получаса в день. Могу утверждать, что мышцы сильные, красивые и внешне совсем не заметные.

Мышечная система заказывает ресурсы с запасом, чтобы поделится и с рядом расположенными органами, и с позвоночником,

с костным мозгом и соединительной тканью, и даже с самим сержцем! Кровь, идущая к мышце, всегда поступает с упреждением, ей дают больше, чем она просит. Крови хватит на питание всего организма. Но при одном условии — если вы сами доброжелательны и спокойны. Если вы готовы поделиться со всеми, кто с вами рядом. Пожалейте свои клеточки и органы, натренируйте свои мышцы, чтобы они были сильными и щедрыми.

8. МЕРИДИАНЫ. Наружный ход меридиана сердца начинается в подмышечной впадине, проходит по внутренней локтевой руки как слева, так и справа, затем по локтевому краю кисти и заканчивается у ногтя мизинца. Направление потока в меридиане — от плеча к мизинцу. Очень полезно растирание меридиана от локтя к мизинцу, с усилием, до жара в руке. Лучше всего это делать рано утром в постели: растирайте в течение нескольких минут локтевой край предплечья и кисти — вначале на левой, а потом — на правой руке. Попробуйте прямо сейчас! Такой массаж можно делать три -пять раз в день при первых признаках неблагополучия в сердце. Сердце особенно нуждается в помощи от 9 до 11 и с 13 до 15 часов.

9.БЛАГОДАРИТЕ ВСЕХ И ЗА ВСЕ. Мир посылает нам сигналы. Представьте себе, что вы на развилке нескоьких дорог, как в сказке о Сером волке. Только нет здесь камня с надписью, никаких указателей куда идти можно, а куда — ни в коем случае. Мы каждый раз делаем выбор, полагаясь на свой опыт и интуицию. Но Мир внимательно следит за нами и чутко реагирует, давая оценку всем нашим действиям. Попытайтесь оценить по мельчайшим приметам, правильно ли вы выбрали дорогу. И за каждый значимый сигнал искренне, от всей души благодарите Природу. Обработайте сигнал и сделайте поправку в своем маршруте.

Когда-то я написала шуточные стихи. Вот они:

Я каждое утро твержу себе внятно:
Любая погода мне очень приятна!
Приятен мне ветер и снег, и мороз,
Осенней прохладе я рада до слез.
Приятны мне сухость, туман и жара,
Дождю проливному кричу я: - Ура!
Приятно друзей дорогих своих встретить,
Приятно, что просто живу я на свете -
Не пью, не скандалю, молитвы творю.
Природе “спасибо” за все говорю.
Приятны мне спешка и шум, и покой,
Приятен характер хороший такой.
Люблю, сочиняю, лечу и учу,
И вектор счастливый усердно верчу.

10. ЖИВИТЕ ОСОЗНАННО. Создавайте, творите радость!

Вы выходите из дому. Тепло, солнечно — как хорошо, что вы в туфлях, а не в сапогах! Поднимите лицо к Солнышку, скажите ему спасибо. Подкатил ваш автобус и — о, чудо! — вы садитесь у окна — можно и подумать, и потренироваться, и просто посмотреть в окно на утренний чистый город. Опять положительный сигнал — значит, наградили, нужно благодарить и соответствовать. Но при выходе вам больно наступили на ногу. Что сделать? Самое естественное — толкнуть, дать сдачи, отругать... Стоп! Вот этого-то делать ни в коем случае нельзя. Вам на это ответят с усилением, и — день пропал. Искренне поблагодарите даму, отдавившую вам пальцы, лучше это сделать мысленно. За что? За сигнал — потеряли осторожность, невнимательны. Хорошо еще, что с таким уровнем неосторожности под машину не угодили! Учли поправку — идем дальше. Встретили доброго человека, перебросились несколькими фразами, на сердце стало хорошо. Скажите "спасибо" и собеседнику, и Миру за этот подарок. На работе не идут дела. Ну и хорошо, что не все гладко, трудности закаливают и развивают вас. Поищите другой путь, тренируйте способность искать и находить нестандартные решения... И вот — получилось, какое счастье! Но найдите время поклониться тем, кто помог вам, это ведь не только ваша победа. Кому-то нужна моя помощь — спасибо! Кто-то позаботился обо мне — спасибо! Пришла нужная информация — спасибо! Удалось выполнить работу без сры вов — спасибо! Спасибо тебе, чувство голода, помогаешь мне очис титься от мусора! Кольнула боль в ноге - спасибо, я и вправду обленилась, нужно потренироваться и сделать массаж. А не то — глазом не успеешь моргнуть, а ты уже — на костылях. Стукнулась головой о незакрытую дверцу шкафа, шишка растет на глазах - спасибо, мой дом, за напоминание, я тебе уделяю мало внимания, не сердись, прости меня. Сегодня же почищу со свечой и молитвой каждый твой уголок. Заныл старый шов, в душе шевельнулся давний страх — может быть, придется оперировать? Нет, нет! Спасибо тебе, боль, я никогда не забуду, как меня резали. Снова заклею швы, приложу шерсть с целебной травой, подниму почки, затру старую травму. Спасибо, Дух травы, за целебный бальзам! Спасибо, мир, за подсказку. Я справлюсь!

11. ТРЕНИРОВКА. Сложите ладони пальцами вверх перед грудью так, чтобы локти были на уровне плеч, и очень сильно сдавите основание ладоней. Втяните живот, напрягите мышцы плеч и спины. Сильнее давите, сильнее! А теперь сцепите пальцы в замок и попытайтесь растянуть руки — крепче, сильнее! Сопротивляйтесь! Дышите тихонько. Теперь снова сдавите. Больше крови идет в голову, руки, сердце и позвоночник. Повторите эти упражнения 5-6 раз по 5 — 15 секунд каждое, и станет жарко, а во рту — влажно.

А теперь положите правую ладонь под левую грудь на сердце, прикройте глаза, улыбнитесь. Подумайте о сердце с благодарностью. Поблагодарите его за работу, погладьте,

плотно прижимая ладонь к груди, легкими круговыми движениями, так, чтобы кожа сдвигалась. Скажите сердцу ласковое слово, пожелайте ему удачи. Пожелайте — со страстью, с уверенностью — как вы скажете, так и будет! — любви и покоя.

РУКА, ВКУС, АРОМАТ. Мне не нравится стандартная неподвижная поза, рекомендуемая в умных книжках. Может быть, вы, мой читатель, тоже мучаетесь, пытаясь опереться душой своей на образ, слово, мелодию, запах? Попробуйте включить связи с Миром и руку, ощутите вкус зеленых яблок, аромат свежего сена... Почувствуйте себя в теплой, чистой, упругой, соленой, пахнущей водорослями морской воде. И окажется, что такое погружение в воображаемую действительность вернет вашей душе покой, радость и способность любить. Тогда медитация позволит говорить через вас Природе - Воде, Огню, Камню, Траве...

ДОВЕРЯЙТЕСЬ СВОЕМУ РАЗУМУ... Попробуем почувствовать спокойное доверие к себе. Где бы вы ни находились - стоя, сидя или лежа - постарайтесь расслабить всю свободную мускулатуру. Это состояние покоя и уверенности делает возможными волшебное путешествие, сосредоточенную игру, придумывание, творчество и чудотворство. Скажите себе твердо: "Как я скажу, так и сделаю, так будет. Человек все может! Я понимаю, умею, могу с каждым днем все больше". Главное - четко представлять цель и суть ваших действий. Вам поможет ваша рука. У вас на-глазах будет происходить чудо - ваше слово будет исправлять ваше же тело. А потом тело перестанет тревожить вашу душу и нагружать ее болью беспокойства и страха, а будет лишь радовать ее! Душа ваша сможет сделать больше, не только для вас, но и для Мира. Я думаю, что у вас хватит терпения, и ваши усилия будут все более результативными. Мне бы хотелось, чтобы вы освоили эту игру со своим организмом. Я прошу вас делать такую гимнастику чаще, хотя это не совсем гимнастика, правда? Это — медитация, работа вашей души, духовное строительство.

Сделайте волшебный шарик. Представьте себе поляну в березовом лесу. Троица. Сколько здесь цветов! Розовый Иван-чай, сиреневая душица, малиновый пион, алые маки, голубые незабудки... Зелень яркая, светлая, листики на березе блестящие, а кора гладкая, как кожа младенца, и просвечивает розовым. Прозрачный флажок березовой кожицы трепещет на легком ветру. Поют птицы, шелестит листва. Солнце выглядывает из-за деревьев, высвечивая росу на траве, на цветах. Какой удивительный аромат идет от полной живительной влаги, упругой травы, от цветов, от нашей праздничной земли! А вот у

самой ноги — осторожнее, не наступите! — мохнатый маленький желтый цветок. Это — горицвет, адонис весенний, самый лучший сердечный доктор. Не срывайте его, он и так может вам помочь. Дышите тихонько, настройтесь на цветок, глаза лучше прикрыть. Руки бережно, не касаясь, гладят сердце.

Попросите шарик:

— Волшебный шарик, ты — мое творенье, прошу тебя, пожалуйста, соедини меня с чудесной поляной, с горицветом! Напои мое сердце целебным нектаром, залечи мои раны, растопи мои обиды! Спасибо тебе.

Я при этом добавляю, как говорят россияне уже тысячу лет:

— Не я отговариваю, отговаривает Божья Матушка силою своей молитвы и животворящего креста. Аминь!

Погладьте область сердца, поставьте защиту, скажите СПАСИБО Природе и — возвращайтесь к своим делам. Вы стали моложе, спокойнее, уверенней в себе, не так ли? Чуть что — помните, поляна всегда вам рада! Разговаривайте со своим сердцем и помогайте ему постоянно. И сердце в трудную минуту поможет вам.

12. ОПЕРЕЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ. Ваша благодарность может опережать реальный результат. В далекой Индии сорок веков назад жили тантрики, они положили начало йоге. Тогда был матриархат. Женщины выходили на праздник урожая — когда, вы думаете? Осенью, конечно, когда богатый урожай собран? — ничуть не бывало! Ранней весной, не начиная даже еще готовить землю под посевы. Они танцевали и благодарили Солнце и Землю за доброту и щедрость. А после пения и ритуальных танцев начинали рыхлить почву и опускать в нее семена. Попробуйте и вы утром во-время молитвы воздать хвалу Господу за подаренный вам счастливый день, за то, что оградил вас от соблазнов и не дал совершить непоправимого. Выскажите сердцу свою признательсть за то, что в суете, в не очень благоприятное время оно выстояло, выдержало, ничем вас не побеспокоило. Поблагодарите своего Целителя — он набирается разума и силы, хранит и укрепляет ваше здоровье, побуждает вас быстро восстанавливать тело и душу, беречь Природу и защищать ее. Спасибо тебе, жизнь, за то, что ты со мной! Побудь еще, пожалуйста...

ДУША И РУКА

ВКЛЮЧЕНИЕ. Специалисты считают, сенсорные возможности появляются у людей после исключительного события: смерч унесет, высокое напряжение шарахнет, а кто - из окна выпадет. Я же прокатилась на водных лыжах...

Летом 1974 года моя мама слегла: распухли и очень болели колени. Ей никто не мог помочь. В начале сентября я была на конференции на берегу теплого моря. По морю всю неделю мимо нас лихо проносились на водных лыжах загорелые лыжники. Нас обещали тоже прокатить, Но катер пришел только в последний день. Я решила немедленно попробовать, хотя никогда на лыжи не становилась, и таких шикарных широких лыж вблизи не видела. Надо же было такому случиться, что буквально за час до этого серьезнейший человек - доктор наук, профессор и полковник - рассказал мне об Анне Лауде. Она вылечила, не прикасаясь, мигрень и рожу на ноге. “Господи, — подумала я, — вот бы попасть к ней!”

Едва надев лыжи, я перевернулась. Они держали меня на воде, как поплавок. Двое молодых ученых предложили свою помощь. Они взяли меня под руки, я сунула ноги в калоши лыж, и один из них посоветовал: “Ты заведи фал между лыжами, он у тебя сбоку - можешь перевернуться”. То-о-олько я взялась за фал, как плеснула волна, фал захлестнул мою руку, мощный катер дернулся и помчался, как бешенный мустанг, волоча меня на веревке. Импортные лыжи крепко держались на ногах, но - увы! -вместе с ногами где-то далеко сзади. Обнаружив неладное, я попыталась поднять голову. Не тут-то было! Над головой пенился громадный бурун. Тогда — подтянуться. Силенок не хватило. Тогда — хотя бы повернуться на спину. И это не вышло. Еще пара попыток — и на удивление спокойно я стала пролистывать прожитое, подводя итоги. Не торопясь и крайне оптимистично - не то, чтобы надеясь на чудо, нет, в том смысле, что все равно хорошо было жить. Ничего, что сейчас — проигрыш. Спасибо за жизнь. Но бытие не заканчивается с последним вздохом, будет и выигрыш! Душа стала уходить из своей уже бесполезной временной обители.

И тут катер остановился. Мои друзья иронизируют, что, наверное, Дух какого-то неистового целителя в этот миг успел запрыгнуть в мою шкуру. Он, потеряв тело в средние века, долго просил пустить его вне очереди за новым. “Подождешь еще каких-нибудь пару сотен лет, ничего с тобой не случится!” — отвечали ему. “Мне очень нужно, пустите!” — молил он. Но очередь была непреклонна. Тогда он стал караулить подходящий случай — и дождался. Сейчас мы отлично ладим. Но стоит мне чуть облениться, он напоминает о себе, и приходится снова чистить и чинить.

После этого я помчалась домой: я тоже могу! Сразу же поднеся свои руки с ярко-лиловой полосой на запястье к больным маминым коленям, я почувствовала, что руки загорелись, неведомая сила пробудилась в них. Мама ощутила жар, боль прошла. С той поры мои руки работают...

Все, кто побывал на наших занятиях, обучились бесконтактному массажу без всяких катастроф. Но в зале мы много тренируемся: задерживаем дыхание, поднимаем органы, укрепляем мышцы и медитируем. Природа откроет новый канал тогда, когда у вас будет некоторая недостача, не рань-

ше. Пусть Вам поначалу не хватает тепла, еды и воздуха — нет ничего лучше осознанного самоограничения. Вы сможете жить без больших возмущений в Мире, без страха и одиночества, долго и счастливо, получая результаты, превосходящие самые смелые ожидания...

ПОДГОТОВКА РУК. Поднесите руки к моей книге, к фотографии — и вы почувствуете, что я вам отвечаю. Я старательно кодировала свою книгу, она поможет вам, только не забывайте благодарить ее за помощь. И цветок вам поможет подготовить руки. Но не поступайте так, как сделала одна неумная женщина. Она подошла к своему любимому цветку и сказала: “Возьми, цветок, мои болезни”. А потом долго удивлялась, почему же цветок завял. Да ведь так не то что один цветок, целый сад погубить можно! Вы уж, пожалуйста, найдите другие слова - “помоги мне, поиграй со мной, подготовь мои руки...” С удовольствием вам поможет огонь. От него можно запустить руки, как машину от стартера.

ОГОНЬ многое может сделать, только прежде надо попросить у него прощения: мы, люди, заставляем его убивать. А он не хочет убивать, он не для этого создан. Я глажу огонь рукой — мне приятно, он не причиняет мне боли. И Саша гладит. И многие дети у меня на приеме соглашались погладить огонь, дети вообще не боятся огня. А взрослые боятся и поэтому стращают детей: “Не трогай, это бяка, будет бо-бо!” Огонь не страшен, с ним можно дружить, но надо относиться к нему уважительно. Посидите вечером у огня, попросите его сжечь все накопившиеся за день неприятности - он поможет вам. А вы не забудьте сказать ему спасибо. Мир может быть очень добр к нам, он всегда готов помочь, вы только говорите с ним на его языке и почаще улыбайтесь.

ДОБРЫЕ СВЯЗИ. Все внимание и сила вашей души — в руках. Легко-легко колеблются руки, и вы чувствуете, как они будто бы стягиваются, а чтобы растянуть их, нужно приложить силу. Попросите шарик связать вас с лугом, цветущим садом, с быстрой чистой водой, с Солнышком. В лесу растет заветная травка, которая уберет вашу печаль-кручину. Попросите волшебный шарик связать вас с той травкой. А еще — с теплым синим морем. А еще — с добрым камнем. Вот какой стал шарик — большой да упругий. Давайте полечим этим шариком свою голову. Я медленно надеваю его на голову — посмотрите, как легко-легко, тихо-тихо колеблются мои руки. Я заговариваю: “На синем море, на белом камне...” (3 раза).

Руки опустим вниз, чтобы шарик оказался на уровне основания черепа. Представьте, что сейчас рядом с вами горит костер. Давайте одной рукой потянем от всего того, что помогало нам сделать шарик — от Солнца, от луга, от сада, от моря от камня, и будем вводить это в свою голову, а другой рукой сбрасывать на огонь все ненужное, все лишнее, что скопилось в голове. Вам достаточно представить себе огонь — какой он рыжий, красивый, как он потрескивает. Зачерпните энергию от луга моря, Солнца, а на огонь сбросьте плохую память. Введите свежесть утреннего леса, прохладу утреннего луга когда роса обжигает босые ноги. Свяжитесь с цветущей, гудящей от пчел яблоней, белой, как невеста. Посмотрите, ее ствол только что побелен — на траве под нею еще не высохли капельки извести. Возьмите хруст зеленого яблока на молодых острых зубах, а выведите тоску, обиды, печаль, зависть, жадность. О Великий Дух Огня, перемени зло на тепло и свет! Введите тугую морскую волну, когда она сверкнет на изломе прежде чем рассыпаться белой пеной, а все ненужное сбросьте на огонь. И поблагодарите его. Спасибо тебе, огонь!

Еще наполним свою голову всем добрым и светлым, что идет к нам сверху, с неба, от Космоса. Всем добрым и хорошим, что Природа посылает нам снизу: там, под землей, камни, там владения Хозяйки Медной горы. Отовсюду Природа посылает нам помощь, доверчиво протягивает к нам добрые руки. Что бы мы, люди, ни вытворяли, Солнышко посылает нам свою любовь, трава стелется нам под ноги, распускается желтый одуванчик ластится, виляя хвостиком, брошеная собака. Природа протягивает нам руки добра и помощи. Давайте отвечать ей тоже добром. Теперь приложим руки к голове так, чтобы основания ладошек плотно лежали на ушах, а пальцы смыкались на затылке. Прижмите руки и подержите их немножко "На синем море, на белом камне..." (3 раза).

Положим руки на сердце: одну под левую грудь, а другую посередине. Погладим себя легонечко, скажем ласковое целебное слово А сейчас переместим руки на желудок. Доверьтесь своим волшебным рукам, они сами подправят этот замечательный генератор энергии, передадут ему силу, уверенность, чтобы он всегда был в норме. Теперь положим руки на спину в области почек. И тоже — пусть руки передадут вашим почкам силу Солнца, Земли, силу бегущей воды, спокойствие осеннего леса, тишину утреннего моря. Подумали о надпочечниках — пожелали им спокойствия. Пусть колокол тревоги не взорвет

своим звоном тишину в вашем организме, любую проблему можно решить спокойно. Подержите руки внизу живота, затем перенесите их на спину в область таза. Становится тепло, в вас входят уверенность и жизненная сила.

Обязательно отряхнем руки — на землю, на воду. А теперь положим их на колени и улыбнемся: сы-ы-р. Когда мышцы горла, лица и рук расслаблены, сердиться в принципе невозможно. Стресса не будет, так как его важнейший компонент — напряжение — отсутствует.

ПОДАРОК НЕБУ. Давайте слепим шарик — руками немножечко подкачаем эфир между нами. Вспомните цветущий яблоневый сад, закат над морем или запах свежего сена. Один мальчуган воскликнул: “А я добавляю мед и варенье!” Я протягиваю вам свои руки с этой вот страницы. Протяните мне свои, и вы обнаружите, как душа книги растет, становится могучей и слегка расталкивает наши руки. Вы ощущаете какое-то упругое сопротивление, не так ли? Улыбнитесь! Дышите тихо, прикройте глаза, включите канал кожи. Тихо-тихо колеблются руки, дышит шарик между нами, ему нужно дышать, он не может иначе. Вот, как шарик ожил... А сейчас подзарядим наш чудесный шарик радостью, благодарностью и ласковым словом, мы его в подарок отпускаем — Небу, Солнцу. Полетел!

ТЕПЛО ПОНИМАНИЯ. Научитесь тихому взаимодействию, основанному на понимании. Постарайтесь не повредить, а напротив, понять и помочь. Мы восстанавливаем эфир пространства, пробуждая в нем любовь — не к себе, нет! Пусть в нем просто держится любовь. А для этого эфир должен быть сильным. Своими руками мы помогаем ему обрести силу и устойчивость. Сейчас осторожно зачерпните этот эфир и возьмите шарик. Руки параллельны друг другу и легонько колеблются. Какого цвета у вас шарик? Посмотрите краешком глаза. Голубой, оранжевый или розовый? Дышите тихо-тихо, сядьте ровнее, плечи закиньте назад, и шарик станет прекраснее. Тихонько колеблются руки...

ТЕСТО. Шарик можно формировать, как будто лепишь снежную бабу, подгребая снег и сверху, и снизу, и с боков, уплотняя и подравнивая большой ком. Меня когда-то бабушка учила месить тесто. Мы подгребаем муку со всех сторон, добавляем молоко и яйцо, даем тесту взойти в тепле, и вот уже можно месить. Пока муки немного, тесто очень сильно прилипает к руке, вы помните? Сдобное тесто, мы из него будем стряпать пироги с капустой, яйцом и луком. Вот так у меня сейчас меж дышащими ладонями формируется ядро шарика, центр из

плотного эфира. Руки тянутся к нему, они стягиваются к центру как бы в свободном падении до какой-то неведомой грани. Я сжимаю шар, преодолевая его сопротивление, и ядро старается освободиться, расталкивая мои руки. Руки вначале разлетаются в стороны, но наступает момент, когда центр начинает тянуть их к себе. Я снова слегка сопротивляюсь, продолжая растягивать, а сила тяги шара нарастает. Это — удивительное творчество. Я выделяю в работе с шариком две фазы — РАСТЯЖЕНИЕ и СЖАТИЕ.

ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ. Мой щенок любил со мною играть. Я брошу ветку, он ее подхватит и боком край ветки сунет в мою руку. Стоит мне взяться за край, как он начинает тянуть к себе. Я тяну все сильнее, он упирается всеми четырьмя лапами, не дается! Перевес то на моей, то на его стороне, но, конечно, окончательным победителем выходил он. Я смеюсь и приговариваю: “Какой ты сильный, никак мне тебя не одолеть!” Он рычит, но в шутку. Если упускаю свой край палки, он снова сует ее мне... Долго-долго он был готов так со мною тягаться!

Шарик, который у вас получился, можно погладить и порадоваться, что у вас в руках такое чудо. Он — устойчивая форма пространства в тонком мире. Вы чувствуете, что он есть, ваши руки его ощущают. Значит, он не придуманный, он реально существует, но он очень тонкий, его не сфотографируешь так просто. Физики скажут: “Давайте мы его поместим в сильное магнитное или электрическое поле, или пушкой на него кобальтовой”. Мне жалко его, я люблю его. Пускай он будет такой, какой есть. Это тонкий мир. Материальный, но тонкий.

СЛОВО И ЯВЬ. Шарик способен помочь вам связаться со сказочными, идеальными сущностями духовного пространства. Например, с Бел-Белилой. Шаровая форма в тонком мире очень хорошо может взаимодействовать как с информационными моделями, так и с плотным физическим телом. Шарик является замечательным посредником между образом и организмом. Мы можем создать его силой своей души, разума и руки. Мы будем активно работать с шариком, возвращая норму. В особо сложных местах попросим Бел-Белилу помочь стереть все следы травм. С ее помощью восстановим норму позвоночника и органов, нервных сплетений и меридианов.

ПРАВИМ МЛАДЕНЦА. Представьте себя в бане. Вы лежите на полке, на чистой пеленке, вы дрыгаете красными ручками и ножками. Пупок только что перевязан. И Вы, мудрый сейчас, склоняетесь над этой крошечкой, с любовью поглаживаете, чуть покачиваете и осторожно тянете головку у маленького ребенка сильными и умелыми руками, приговаривая:

“Стань на место”. Успокойте плачущего ребенка, поправьте ему копчик: “На синем море...” Он только что появился на свет. Там было так тепло, так мягко, так спокойно. А тут надо все самому. “Не волнуйся, я тебе помогу”. Скажите молитву и сделайте ребенку бесконтактный массаж шариком.

Главная беда Татьяны Васильевны — бездетность. Но основное поражение я увидела в голове, гипофиз был перегружен сверх меры. Кортизол и холестерин — гораздо выше верхней границы нормы. Причина — теменная травма. Грязные потоки от ушей запортили щитовидный комплекс и затопили легкие. Легкие отекли; кровь, расслоившись, частично скопилась темно-бордовым сгустком, частично — наполнила плазмой межклеточное пространство. Такие же синеватые отеки — в горле, в голове, в почке и в области таза. Жалуется на нерегулярные месячные -откуда им ритмичными быть при таком управлении! Сердце серое, сплетения истощены и клапаны изношены. Позвоночник очень плох в шейном отделе и ниже 12-го грудного позвонка... Иммунодефицит.

Протягиваю ей васильковый шар — прохладный, упругий, светящийся. Никакого протеста — и вот уже шар в голове, внутри. Просим его помочь чуть раздвинуть косточки головы, смятые и вдавленные давним падением. Помогаю рукой и явственно ощущаю, как распрямляется голова. Так разравнивается футбольный мяч, когда его подкачивает насос, так велосипедное колесо приподнимается — и вот уже ты, подпрыгивая на маленьких бугорках, катишь по лесу к близкой реке... Прохладный синий пламень сжигает все лишнее, а энергию отдает нейронам, сосудам, нервным волокнам. Спускается в позвоночный столб, осторожно входит в узенький канал, расширяет его, светлеет и, продвигаясь вниз, становится голубым, зеленым, желтым, розовым, малиновым. Затем мы подпитываем эту радугу по всей ее длине, разравнивая кровеносные сосуды, именно ее питающие. Как благодарно и радостно засиял весь стебель, упругий, наполненный, вибрирующий от мощного потока жизни!

... А теперь уже можно запустить стебель в работу, ответвив поток в листья — органы и в цветок — голову. Боль уходит, холестерин и кортизол — на нуле, стало очень жарко — еще бы, горят жиры! Весь ансамбль жизни в организме стал трудиться в гармонии и взаимосодействии. Можно подставить руки легчайшему потоку, льющемуся с ближнего дерева, позволить ему войти в легкие и восстановить кровь. Кровь становится алой, быстрой, скользкой и охотно покидает очаги былых воспалений. Кровь сама востребует лимфу из межклеточного пространства и восстановится до нормы! Каждый эритроцит становится упругим, целым, проворным, самостоятельным...

ЗДЕСЬ И ТАМ. Я выбираю для жизни Сибирь и Урал, мои корни здесь. Но иногда я прошу шарик связать меня с самым дальним уголочком нашей Земли. Почему бы и вам не отправиться туда, где живет Кто-то Разумный, Добрый и Хороший? Я прошу, когда одолевает обида: “О, Великий Дух Любви, помоги!” И действительно, в этот же миг или чуть позже я

ощущаю мягкий толчок в грудь, дающий силы для обработки ситуации. И вместо того, чтобы врезать с разворота человеку, который меня обидел, я говорю ему ласковое слово, жалею и стараюсь помочь. У меня одной не хватило бы силы, это — помощь духовного пространства. Там живет ваш Управитель, Управитель Реки, Управитель Горы, Управитель Костра, всего сущего, что проявлено реально, ярко и зримо в материальном мире. Это отображение — не фотография, а система управления в информационном и духовном пространстве. Вы, наверное, поверите мне, что я не притворяюсь и мне действительно приятно держать на занятии свою руку в пламени свечи — она становится черной от копоти, но не сгорает. Это дает возможность чистить мой Зал и помогать тем, кто пока что не может сам. Я прошу: "О, Великий Дух Огня, пожалуйста, помоги мне!" Я с ним договорилась ТАМ, и он не обижает меня ЗДЕСЬ.

ВЫСОКОЕ СЛОВО. Паша ни секунды не мог сидеть на месте. Он крутился, выгибался, кричал и норовил ударить бабушку, у которой сидел на коленях. В три года он не говорил. У меня в кабинете не было с ним никакого сладу. Я начала читать едва слышно "Отче наш...". И он замер, позволил мне взять себя за голову и потянуть немножко вверх, растянуть шейный отдел позвоночника. Я читала молитвы и просила заступничества всех Великих и Добрых, к помощи которых прибегаю так часто. Малыш успокоился совсем, взял из рук Лены пряник и долго смотрл на огонь. А огонь поднялся высоко-высоко и вытянулся в ниточку...

ДВОЙНИК.

Исключительно для удобства работы я предлагаю вам представить себе, что вы вынесли своего двойника в тонком мире чуть впереди себя. Ваш двойник — перед вами. Теперь поднимите шарик над головой. Дайте ему наполниться энергией и информацией НОРМЫ. Смотрите, шарик стал синим! Начинайте этим шариком лечить двойника. Себя.

В шарике — образ моей головы. Я глажу голову и выравниваю косточки черепа. Они должны пульсировать, гоня ликвор по головному и спинному мозгу. Но иногда на непогоду старая травма дает о себе знать, и целебные колебания затухают. Я с силой покачиваю голову (шарик!) из стороны в сторону и тяну вверх. Удивительно приятный отклик возникает в затылке, в позвоночнике и в сердце. Синий шарик очищает голову от шлаков, глупых мыслей и обид, исправляет нарушения. Я прошу помощи и говорю заговор: "На синем море..." И добрая красавица в белых одеждах — Бел-Белила! — с улыбкой

стирает морщинки и следы травм, помогает сжечь мусор. Чисто, как в Первый день творения!

Голубым шариком отчищаем основание черепа и шею. Пусть артерии свободно проникают в голову и питают позвоночник. Пусть вены уносят всю отработанную кровь. Пусть ничто не мешает нервам передавать важные управляющие сигналы! На уровне плеч — особо опасный участок, это шейно-грудной переход. Будем просить Бел-Белилу помочь нам все это исправить, ей нетрудно, она ведь волшебница! А волшебник, между прочим, должен много работать, иначе у него отберут волшебство...

Зеленый шарик правит позвоночник и наполняет пространство сердца эфиром любви и духовности. Давайте полечим сердце травкой — она появляется весной, у нее мохнатые стебелек и листики, ярко-желтые цветки, чуть крупнее одуванчика. Это адонис весенний. Скажем этому зеленому целителю: "О великий Дух Травы! Укрепи мое сердце, дай ему спокойствие и силы". А еще один замечательный цветок я видела на Сахалине, это валериана. Она была такой высоты, что над моей головой поднималось никак не меньше трети растения. Широкие листья, мощный стебель. Вы гладите это растение, и оно с большой охотой помогает вам. Сердце восстанавливает прерванные связи с Миром и успокаивается. По спине прокатывается волна тепла и умиротворенности. А шарик наполняется энергией Солнца и желтеет.

Желтым шариком почистим грудо-поясничный отдел позвоночника, исправим и усилим органы пищеварительного тракта. Закроем клапаны на венах, на печени и желудке, подправим поджелудочную железу. Во рту становится влажно, сердце начинает работать мощно и спокойно.

Ниже шарик становится оранжевым и чистит пояснично-крестцовый отдел. У самого копчика — больше всего работы. Наш шарик от старания краснеет, в его пламени сгорает весь мусор, образованный венозными застойными болотами. Бел-Белила помогает восстановить норму крестца, копчика и таза после многочисленных ударов и перегрузок.

СИЯЮЩИЙ ВИХРЬ — СУШУМНА. Очистившись от травм, мы можем закрутить сияющий столбик вихря Сушумны вокруг позвоночника. Вихрь — очень устойчивая форма организации пространства. Так крутится электрон в атоме, Земля вокруг Солнышка и своей оси, так смерч на море берет энергию за счет того, что втягивает в себя малоорганизованное пространство. Он самодостаточен, он добывает сам для себя необходимую энергию, разлагая и сжигая втянутые

частицы. Он крутится без трения и сцепки, он готов с нами сотрудничать. Эти формы в тонком мире — шарик и вихрь — помогают воздействовать образу и разумному слову на тело.

ВИХРЬ можно немножечко поддерживать, ритмично подавая правое плечо вперед, а левое назад. Наши руки подкручивают тугое веретено вихря. Он обретает устойчивость и силу. Он поможет вам управлять вашим живым организмом в малопригодной для жизни среде.

ДЕРЕВО. Дерево поднялось такое сильное и высокое, чтобы нельзя было на него покуситься, чтобы оно своим защитным пологом закрыло добрых, терпеливых и любящих, я просила его помочь и робким, тем, у кого нет сил, чтобы они были с нами, чтобы им захотелось жить иначе, не повреждая Мир. Быть готовым к взаимодействию, помощи и согласию, быть готовым услышать и выполнить, помочь и простить, выслушать и понять. Желающим учиться, ведь мы хотим научиться, правда? Вчера казалось, что научиться надо немногому, а сегодня очевидно, что очень много осталось. Я хочу, чтобы полог волшебного дерева, растущего между земной твердью и небом, укрыл нас. Наш Эгрегор — духовное сообщество — это живое дерево.

На пустыре трава жухнет, а в лесу блестит, она полна цветов, жучков, стрекоз — все они живут под пологом дерева. И деревья подходят друг к другу так близко, чтобы не нарушить свободы и не дать другое в обиду. В Московском Ботаническом саду я бегала босиком по траве среди цветов и деревьев. Там у березовой рощи была поляна, где рос многолетний девясил, с желтыми сияющими шарами, очень красивый. Я удивилась, увидев рядом с мощным стеблем девясила спорыш и тысячелистник, лебеду и полынь. И девясил не требовал, чтобы кто-то убрался! Растения не только терпели друг друга, они очень дружили. Я видела, что спорыш поодаль у дороги рос хуже. Почему? Это взаимосодействие, закон живого. Если мы, люди, примем закон взаимосодействия меж собой, мы будем счастливей. Давайте осознанно поможем дереву закрыть как можно больше живых, спасти, помочь. Нам будет спокойно и легко на душе.

Мне нравится осенняя рябина, цветущая липа — вся в жужжании пчел, тополь после майской грозы, яблоня весной и осенью, береза и сосна в любое время года... Я не жду от дерева, чтобы оно “зарядило” меня или избавило от тяжкой болезни. Чем оно хуже меня, какое я имею право так обижать его? Я прихожу к дереву, чтобы просто побыть с ним...

Человек, будь он хоть трижды гением,
Остается мыслящим растением.
С ним в родстве деревья и трава.
Не стыдитесь этого родства!
Вам дана до вашего рождения
Сила, стойкость, жизненность растения.

С.Я.Маршак

Иногда нужно дать человеку выговориться, чтобы найти причину и устранить ее. Он должен что-то услышать, имени чему пока не знает.

Нина Ивановна — учительница начальных классов, живет в маленьком городке. У нее желчные камни. Совсем запугали врачи: ложись на операцию, иначе умрешь. А тут еще провалилась в канализационный люк, в холоде, мокрая просидела там больше часа. Голова болит, нога ушиблена, во рту горечь, сна нет... Обычно я сержусь, если говорят, что камни большие и могут застрять. Но неожиданно для себя обратилась к ней так нежно и ласково, до того убедительно и обстоятельно, что она мигом успокоилась и стала активно мне помогать. А дальше — фантастика! Мы зажгли во дворе школы костер и стали жечь в его пламени старые бумаги. До того это было ярко, что даже меня пот прошиб. Свеча на моем столе потрескивала, а пламя поднялось на ширину ладони. Мы просто жгли мусор и просили Огонь изменить зло на добро и тепло. А получилось, что позвоночник стал проводящим, боли прошли, иммунная активность в легких, печени и голове выросла. Кожа порозовела, появились силы. Конечно, она все сделает, и все получится!

Помог ведь не сам костер, а только образ Костра! Только образ Воды, только образ Белой Рыбы — чистильщика, образ Целителя, только образ! Душа-строитель трудится в общении с Миром, решая проблемы тела и жизни в целом. Она и сама уже что-то делала, но не все получалось. Мне осталось чуть подправить и зажечь огонь вибрирующего вихря, луча, светового потока вдоль позвоночника. Все зависит от того, что более подходит человеку, доверившемуся мне.

Вера Андреевна приехала с подругой. Она — ясновидящая, сама ведет прием. Торопясь, нахватала от пациентов на себя много гадости. Появилась опухоль на груди, местные экстрасенсы — не знаю, по зависти или по иным мотивам — наговорили ей разного о черной лимфе, страшной порче и быстрой кончине. Она решила: главная ее ошибка в том, что она жалела пациентов. Я начала с того, что нужно быть профессионалом. Знать норму и уметь возвращать ее больному человеку. Да, правда, жалеть людей — не стоит. Их любить надо. Любить, прощать, сострадать, помогать... А мусор — не себе брать, не раскидывать, где попало — его сжигать нужно. Целитель должен приходить к тем, кто ищет его помощи, в сияющем состоянии тела и души, полный любви и сострадания.

Прикрыв глаза, мы немедля запалили костер у нее на даче, и она с охотой поволокла к огню засохший ствол сломанного грозой дерева,

срезанные ветки смородины и мусор из домика. А когда костер разгорелся, я попросила Огонь помочь почистить ее. Мы стали вычерпывать гной из ее легких и бросать в костер. Мы вместе просили Огонь о помощи и даже запустили его в правое легкое. Огонь никогда не тронет добрых тканей, он возьмет только лишнее, ненужное, питая энергией горения живые клетки. Она видела и ощущала все происходившее с нею. Ее потрясло то, что у нее прошли все боли и распрямилась Душа. Мы с нею долго говорили, как тренироваться и очищаться, как жить в любви и самоограничении... Как нести целительскую службу.

У Лидии Сергеевны очень потревожен позвоночник. Книжки мои она читала и все понимает, но боли в спине измучили вконец. Ее коррекцию я провела как бы в луче прожектора — Вера Андреевна постоянно откликалась на мои слова. Легкий туман колебался у самых моих век, иногда тая, и я видела кино. Первая картинка — лыжи, искрящийся крупичатый снег на склоне горы. Там я и предложила зажечь костер —прямо на снегу. Приподняв голову, Лида сказала тихо, не открывая глаз: "Я — лыжница..." Загорелся огонь, защелкал хвоей, потянулся смолистый дымок, языки пламени охватили хворост и зеленые лапы. Полетели, вертясь и догорая в небе, алые хвоинки... А потом я увидела реку —пенную, белую, быструю с каменистого высокого берега, и вода помогла. Таял сероватый плотный снег, а вместо былых сугробов поблескивали прозрачные леденцовые гребни. Солнце грело до седьмого пота, и на пригорке поднимался парок от черной прогалины... Там блестела трава —тонкие зеленые иголочки и маленькие кругляшки листочков. Рука ощутила мощный ток жизни — я направила его по позвоночнику снизу вверх. "Господи, какое чудо!" — вздохнула ясновидящая. "Ты записывай, записывай", — попросила ее подруга. Мы спустились пониже и попали в царство невиданных цветов — розовых и сиреневых, что это, я не знала... "Багульник..." — прошептала она. Восходящий поток целебного аромата был таким плотным и сильным, что я попросила его поднять опущенные почку, легкое, печень и протянуть вверх луч. Спасибо!

ПРЕИМУЩЕСТВО бесконтактного массажа перед контактным заключается в том, что происходит взаимодействие с тонким телом. Сначала вы с помощью своего воображения и руки передаете какой-то образ тонкому телу. А затем от тонкого тела это передается плотному телу. Такой путь менее болезненный, так лучше усваивается информация. Хотите иметь кожу, как лепесток розы? Представьте себе розу, когда она только прихорашивается, раздумывая, открываться или потомить еще всех ожиданием ослепительного своего триумфа... Что вы хотите сделать -сначала об этом подумайте, а потом помогите себе рукой. Заговор действует особенно хорошо, когда ваши руки не касаются тела. У меня был случай, когда я сильно травмировала голеностопный сустав на соревнованиях по перетягиванию каната. Многие знают, какие адские боли приходится терпеть, когда массажист правит поврежденный сустав. Мне

же достаточно было несколько раз обработать шариком свой сустав, как он пришел в норму.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. Перед тем как перейти в нейтрал, представьте себе, для чего вы это делаете. Не дай Бог входить в это состояние с какими-то злобными мыслями, намерениями. В подобном случае вы получите сдачу, да такую, что отзовется не только на вас, но и на вашем потомстве. Туда можно входить лишь для решения хороших, добрых проблем, таких как постижение, исцеление, затирание плохой памяти, достижение гармонии и согласия.

ДУХ ПЛОДОРОДИЯ

На Сахалине у меня была такая история. После телевизионных занятий осенью 1990 года мы в полном смысле слова подружились с островом. Тысячи людей писали мне, спрашивали совета, приглашали в гости. Я исправно отвечала и вскоре почувствовала, что неудержимая сила тянет меня назад. И мы прилетели на все лето. Добрые люди отдали нам свою квартиру в центре города. В холодильнике была свежая икра, а они сами через день приезжали и привозили нам необыкновенно вкусную зелень —укроп, петрушку, кориандр, редис — огромных размеров, как все в тех краях. Деньги Василий Трофимович и Татьяна Яковлевна брать отказывались наотрез. И мы уже чувствовали себя их должниками до конца жизни... Но вот однажды они приехали очень озабоченные и пожаловались: в парнике гибнут помидоры. И попросили меня помочь. Я храбро села с ними в машину, думая: “Ну, все, конец твоей биографии, сенс. Ты же помидоры от сорняка не отличишь, твои агропознания — даже не нуль, —отрицательная величина! Сейчас тебя выведут на чистую воду...” Но веду себя как лучший в мире знаток помидорных болезней.

Завели они меня в теплицу и тихонько ушли, чтобы не мешать таинству. Да-а-аа, вот так теплица — настоящий дворец! Везде фонтанчики, термометры, индикаторы влажности. Помидоры все подвязаны, все выше моего роста — форменные деревья. Только пол усыпан зелеными ягодами... Но на кустах еще кое-что оставалось. Первым делом я спросила, хватает ли влаги? — Вполне, — отвечал мой вектор. — Может быть, им холодно или жарко? — Нормально, — был ответ. — Может быть, завелся какой-то вредитель? — Никаких вредителей,— безапелляционно заверил меня вектор. — Может, вода плохая? — Вода прекрасная. — А с удобрениями порядок? — Да, — резко крутнулся вектор. Диалог, явно, истощался. И

тогда я отложила свой инструмент, встала на колени, подняла руки к Небу и взмолилась: “О, Великий Дух Плодородия, приди и помоги! Умоляю тебя, поправь помидоры у наших заботливых друзей, ты ведь все знаешь и умеешь! Слава тебе! Аминь!” После чего поднялась с колен, вернулась в дом и сказала, что все в порядке.

Прошло два дня. Я не сплю, не ем — жду провала. Приезжает хозяин, но снова какой-то озабоченный. “Что, с помидарами плохо?” — бросилась я к нему. — Нет, с помидорами все в порядке, с огурцами неважно. “А помидоры — падают?” — “ Нет, спасибо, перестали, — ответил он будничным тоном как о чем-то само собой разумеющемся, — но вот огурцы выросли до неба, а завязей нет. Пожалуйста, поедемте еще раз!”

О чем речь? — я готова была лететь на Луну после такого неожиданного успеха!

...В теплице мы прошли мимо помидорной плантации — чудеса, да и только, ни одной завязи на черной земле! — и вышли к торцевой стене. Потолок здесь поднимался в виде башенки, громадная стена была сплошь увита могучими стеблями огурцов, их листьями размером с большой поднос и желтыми цветками с чашку каждый. На земле валялись увядшие цветы и зеленые завязи. Увы, все это великолепие было бесплодным! “Второй год так,” — вздохнула Татьяна Яковлевна. И опять я осталась одна. Теперь все шло, как по писанному, — бухнулась на колени, стала благодарить и просить:”О, Великий Дух Плодородия, слава и благодарение тебе! Умоляю тебя, приди и помоги еще раз — сделай так, чтобы огурцы плодоносили у этих добрых и трудолюбивых людей! Слава тебе! Аминь!” — и мы уехали в Невельск.

Мы вернулись через две недели и как-то сразу нас повезли на дачу. “Как огурцы?” — спросила я осторожно. — А пойдемте! — хозяйка повела нас мимо кустов с розовеющими помидорами к огуречной стене. Стена была густо увешана огромными темно-зелеными колбасами огурцов! “Вот, теперь с собой возьмете, нам их не съесть!” Я скосила глаза на Василия Трофимовича — ни тени удивления не было на его лице. Саша тоже воспринял это, как должное. А я долго не могла успокоиться. Я ведь НИ-ЧЕ-ГО не делала: ни удобрений, ни полива, ни руками не махала — просто попросила Природу помочь...

ЭГРЕГОРЫ — ДУХОВНЫЕ СООБЩЕСТВА

Эгрегор существует в информационном и духовном пространствах — в нематериальном мире, его нельзя потрогать.

Существуют эгрегоры растений, бактерий, грибов, насекомых, животных. Это — центр, решающий проблемы живого, пульт управления данной общностью. Самые мощные эгрегоры создал человек силой своего разума и духа. В моем представлении эгрегоры —как руки человечества, тянущиеся к Богу, навстречу большим Его рукам. Жизнь человека и вся его суть зависит от того, к какому эгрегору присоединится его Душа.

Если человек включен в высокий эгрегор, он получает больше свободы, он становится выразителем идеи. Ему дается возможность творчества для самореализации. Эгрегор учит человека, помогает ему. Если человек выполняет указанния эгрегора, его путь становится легким, это путь с сердцем. Ему сердце подсказывает, куда идти. А если он выполняет работу просто из необходимости, все идет тяжело, это означает, что он сбился с пути, идет против воли эгрегора. Эгрегор позволяет человеку включать вертикальный канал и выходить к Богу, минуя все препоны на плоскости своего существования.

Эгрегор развивается и стареет так же, как звезда, как растение. Есть эгрегоры долго и коротко живущие — это зависит от того, на каком из уровней тонкого мира он зарожден и действует. Есть мафии, социально-ориентированнные подпольные кружки, философские, эстетические, спортивные, научные группы. Их эгрегоры зачастую взаимодействуют на основе борьбы, стареют и гибнут быстро.

Когда эгрегор стареет, связи внутри него становятся жестче, он требует от Душ, входящих в него, абсолютной верности. Он оплетает их паутиной, высасывая из них силы, как паук. Он становится нетерпимым к иным эгрегорам и наказывает членов за малейшие попытки выйти из него. Система воззрений, лежащая в основе эгрегора, декларируется абсолютной истиной. Следствием является реальная борьба с другими эгрегорами, настоящая война.

Но есть центры зарождения эгрегоров, живущих долго. В их основе -великие идеи, изменяющие Мир. Эти идеи питает Любовь. Вокруг таких идей возникает сплочение Духа. Я думаю, что здесь не обходится без помощи Бога, ибо эти центры Духа способствуют более надежному, устойчивому развитию живого, всей Природы. А потом к ним примыкают души, и возникает строительство духовного сообщества, Эгрегора. Так возникли Христианство, Буддизм, Ислам.

Но не только религии создают мощный эгрегор. Иногда в его основе —высокая духовность, нравственность Учителя и, вместе с тем, простота найденных им решений общих проблем, стоящих перед Человечеством.

Альберт Швейцер, благополучный профессор музыки и богословия, имевший все, о чем может мечтать человек, заканчивает медицинский факультет и едет в экваториальную Африку, в Габон — лечить негров.

В это время в Африку вторглись европейские промышленники с единственной целью: вывезти сырье. При этом представители коренного населения варварски эксплуатировались, здоровье их ничего не стоило. Вырубался лес, нарушалась экосистема, разрушались связи, появились незнакомые болезни.

Почему он уехал в Габон? Думаю, ему было стыдно за "цивилизованных" соотечественников, и в стыде проявилось то, что он потом так блистательно сформулирует: УВАЖЕНИЕ К ЖИЗНИ. В его больницу приезжали работать медики со всего мира. Даже из России. Когда он получил Нобелевскую премию, коллеги шутили: " Почаще бы давали такие премии, хватило бы и на крышу, и на новое оборудование для больницы..." Там он писал свои книги. Там он осознал и выразил главный закон, который должен лежать в основе всей деятельности человечества: нужно благоговеть перед Жизнью, уважать и ответственно хранить ее.

...Мирра Алфасса — МАТЬ, по матери — египтянка, по отцу — турчанка, родилась в Париже в 1878 году. Отец был "воинствующим материалистом", банкиром и великолепным математиком. Ей дали хорошее образование. Математик, художник, пианистка, она была другом Родена и Клода Моне. Она приезхала с мужем — дипломатом в Индию, и осталась там навсегда. Она создала вместе с великим Шри Ауробиндо ашрам в Мадрасе, где люди работали, отдыхали, медитировали и были счастливы. Всй Индии она была известна как МАТЬ. Когда она покинула свое тело в 1973 году,в Индии был дени траура. Она писала в конце жизни:" Не думаю, что кто-нибудь был более материалистичен, чем я. ... Все объяснения, которые я искала, всегда были материалистическими, во мне не было мистических склонностей. В мистике нет нужды".

Удивительным образом она в то же время пришла к такому же благоговению перед Жизнью, что и Альберт Швейцер: " Эволюция Жизни в Материи должна производиться и управляться не материальным, а Жизненным центром, действующим в условиях Материи и приспосабливающим к ней свои законы, импульсы и потребности. В самой же Жизни есть могучий Разум, действующий в ней и на неё..."

Она заболела гриппом в Токио в 1919г. От этой болезни в Японии погибло множество людей: человек заболевал, повышалась температура, он терял силы и в три дня погибал. Позже

она писала: "...я узнала, я поняла, что болезнь происходит от существ, которые были выброшены из своих тел....в конце войны для людей было обычно жить в траншеях и погибать при обстреле. Они были здоровы, совершенно здоровы и в течение секунды оказывались выброшенными из своих тел, даже не осознавая, что умерли. Они не знали, что у них нет больше тела, и пытались в других найти жизнь, которую не могли найти в себе. Т.е., они превращались в несчетное количество вампиров и нападали на людей. Кроме того, происходил распад витальных тел тех, кто заболел и умер... Я все это видела и поняла.

Когда ко мне кто-то вошел, я попросила оставить меня одну. Я спокойно лежала в своей постели и провела три дня в абсолютном спокойствии, концентрации и сознании... Сознание гораздо эффективнее пачки лекарства!" В эти три дня никто новый не заболел, многие выздоровел, и эпидемия гриппа прекратилась.

Я задумалась: что сделала Мать? Ответ дал мой вектор. Мать помогала неприкаянным душам попасть на более высокий уровень тонкого мира. Она их пожалела, и помогла им, добрый эгрегор дал ей на это силы.

Потом она основала город Ауровилль. Она воспитывала в людях и в совсем маленьких детях способность к концентрации, к сосредоточению —к медитации. Она учила уважать свое физическое тело, чтобы оно источало энергию, а не вытягивало ее из других. Она учила брать энергию извне, из безличного неисчерпаемого источника, больше расходовать и больше получать, становясь неистощимым каналом, проводником, а не сосудом. Для доброго дела помощь всегда будет —таков закон эгрегора.

Буддийский священник - лама сказал пришедшим на беседу с ним: " Я помогаю людям стать на свой путь. Ко мне обратился человек и попросил: "Помогите изменить судьбу". Я ответил: "Я не могу изменить судьбу, я помогу Вам найти Вашу дорогу."

В эти эгрегоры входит моя Душа, им служит, их расширяет. Эгрегор дает путь к покаянию и преобразованию сознания. Древние ведические мудрецы говорили об огромном океане бытия, океане сути вещей, из которого формируются миры. Через эгрегор Высший Разум проявляет развитие, Истину и Закон.

Если нам покажется, что задача неразрешима, то отчаиваться не нужно, иногда она нерешима там, где мы сейчас находимся. Если включить эгрегор, то выход может быть найден. Иногда следует сделать шаг в сторону — выйти из своей системы и просмотреть, что на нее влияет.

Если человек работает в эгрегоре, то он должен четко осознавать, что за ним идет присмотр, и он является не только глазами и ушами эгрегора, но и его страстью, его любовью, его, в конечном итоге, исполнительным механизмом. И его личные возможности не играют никакой роли. Если он будет решать эгрегорную задачу, то и возможности могут существенно увеличиться до необходимого уровня. А когда задача решена, не нужно гордиться результатом, думать об этом не надо Это не его сила, это не его ум, а то то, что ему дали для дела. Выполнил? Хорошо, зачтется. Продолжим? Вот тебе еще работа...

Я думаю, когда включается группа единомышленников, она может помочь эгрегору поставить задачу в тонком мире. Эгрегор не просто отслеживает выполнение своих планов с помощью нас, людей, он еще вдобавок ставит новые задачи, исходя из нашей ситуации, от потребности, от страсти, от боли, от радости, от любви. Он создает новые планы и с нашей помощью реализует их.

Для того, чтобы все вокруг сохранялось, успокаивалось и развивалось в положительном направлении, нужно как будто из тьмы освещать впереди дорогу прожектором веры, надежды, уверенности в победе. Нужно создавать устойчивые положительные планы и оптимистические прогнозы. Сначала строить дорогу, потом двигаться по ней. Кроме того, эгрегорный принцип уважения к Жизни проявляется в любви, в гашении конфликтов, в готовности обучаться и учить, в сострадании, в альтруизме, в заботе о других формах жизни, в распространении положительной информации.

Когда ваше тело будет чистым, контур управления начнет в работать в тишайшем режиме. Восстановятся ваши антенны, т.е. меридианы и чакры, вы сможете получать эгрегорные сообщения, услышите тихое предупреждение. Вы пошлете отклик, дополняя, но не искажая при этом энергоинформационный поток.

Но где взять силы? У отдельного человека сил не хватит. От имени эгрегора он может сделать многое. А эгрегору нужно, чтобы человек был чистым и терпеливым, спокойным и благожелательным. Чтобы он не требовал многого для себя. Мне кажется, что каждый, кто служит высокому эгрегору, живет наверху в этой чудесной светящейся воронке. Здесь же, в видимом плотном мире, в материальной форме находится тело - его биоробот. И за этим телом нужно следить, потому что именно его силой можно выполнить эгрегорною работу — здесь и сейчас.

Нужно быть прозрачным. Это значит — очень четко отождествлять себя не материальным плотным телом, а какой-то частью эгрегора. Мое "Я" как бы живет в эгрегоре, а мое "эго" — существует отдельно, в плотном теле. А в стороне находится наблюдатель, доверенное лицо эгрегорного "Я". Его задача в том, чтобы поменьше давать силы "эго" - при этом "эго" будет меньше, уменьшится эгоизм, и человек становится более подготовленным для работы в эгрегоре. И значительно более защищенным от разрушительного влияния темных сил. Всю работу выполняет "Я", а "эго" шумит и поддается соблазнам.

Постепенно понимаешь, что в этом мире человек не самое главное существо, что, кроме него, есть еще другие формы жизни, с которые нужно сосуществовать, и мир организован как большой организм.

Постепенно осознаешь, что помимо этого окружения, где мы живем и властвуем над своим маленьким мирком, — есть еще какой-то мир —важнее, главнее и, может быть, этот мир является более причинным по отношению к тому, в котором мы живем. Так проявляется духовность в сознании человека. Он отказывается от своего "эго" для того, чтобы жил мир, он дает свободу миру, освобождая его от своих противоречивых желаний, становясь все более духовным.

Эгрегор дает мне уверенность и силы. Когда я работаю с группой и чувствую, что люди устали, то предлагаю обычно что-то сделать —помочь голове или сердцу. А в сложных случаях прошу помощи эгрегора, и помощь приходит, в зале появляется светящийся столб. Я так безмерно благодарна! И эту благодарность, и готовность сотрудничать, работать с ним я стараюсь передать наверх. На верхнем уровне моего эгрегора —Небо. И когда засыпаю, перед самым-самым сном, когда ресницы уже склеились, или утром, в блаженстве полусна, я говорю:"Господи, спасибо Тебе за этот день, спасибо Тебе за жизнь! Протяни мне руку помощи, луч прощения и любви."

КАК МЕНЯ ПРОВЕРЯЛИ

НЕ ПОВРЕДИ! Со специалистами Омского диагностического центра я дружу уже восемь лет. Эти высокие профессионалы до сих пор не потеряли интереса к новому, готовности пробовать и узнавать, доброжелательности к иному... Кроме того, у них уникальная аппаратура и все еще — хорошие реактивы. В первый раз я предложила им посмотреть, что реально изменяется в организме людей, которые у меня в группе за

две недели избавляются от всех болезней. Начмед Слава Ароновна заинтересовалась и согласилась. В поисках чувствительных характеристик мы провели большое количество измерений. Именно здесь я впервые услышала драгоценный отзыв: "И речи нет о том, что Вы кому-то можете повредить". Наиболее показательными оказались биохимия крови и мозговое кровообращение — пульсовый кровоток и венозный отток.

Через четыре года мы проверили, как влияет моя коррекция на организм. Эксперимент проходил так: вся группа сдала кровь из вены, затем у каждого была снята реограмма мозга, тут же, не отключая электродов, в течение десяти минут я произвела коррекцию — и снова реограмма, затем — такой же анализ крови. Положительные изменения были у всех — в результатах аппаратурных анализов, в самочувствии и в показаниях моего вектора. Но наибольшие сдвиги наблюдались у пожилых людей.

1. После коррекции улучшился пульсовой кровоток:

Н.С., 69 лет	— справа на 20%, слева — на 66%;
А.Н., 75 лет	— справа на 50%, слева — на 20%;
С.Д., 52 года	— справа на 36%, слева — на 25%;
Л.И., 53 года	— справа на 33%, слева — на 33%;
С.К., 57 лет	— справа на 66%, слева — на 16%.

2. После коррекции кортизол в крови снизился:

Н.С., 69 лет	от 958 до 613 нмоль/л — на 36 проц.
А.Н., 75 лет	от 594 до 343 нмоль/л — на 42 проц.
С.Д., 52 года	от 840 до 580 нмоль/л — на 31 проц.
Л.И., 53 года	от 912 до 685 нмоль/л — на 25 проц.
С.К., 57 лет	от 464 до 314 нмоль/л — на 32 проц.

(Норма кортизола — от 190 до 750 нмоль/л.)

ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ. Осенью 1989 года я взяла с собой данные Омского диагностического центра, подтверждающие факт улучшения мозгового кровообращения в 2 -3 раза у больных арахноидитом за две недели занятий в моей группе, и отправилась в Новосибирск, в ИКЭМ. ИКЭМ — Институт клинической и экспериментальной медицины СОАН СССР, которым руководил академик В.П.Казначеев. Академик внимательно посмотрел реограммы мозга и данные биохимических исследований, узнал, что я хочу показать свою работу в стенах его фирмы, и сказал: "Дать зеленый свет!" В течение двух недель мы работали с очень неоднородной группой: почти здоровый режиссер, совсем здоровый кандидат медицинских наук, больная женщина со множеством болезней, включая некроз поджелудочной железы, мальчик с сахарным диабетом и еще десять человек рядовых больных из

ИКЭМа. Применялась интегральная методика, защищенная мною в качестве дипломной работы в Омском физкультурном институте. Она включала саморегуляцию, лечебную гимнастику и бесконтактный массаж. Результаты были очень приличными: у всех прошли все боли, исчезли даже намеки на астму у тех, кто задыхался; многие могли не дышать по 3 минуты и больше. Мне выдали справку, подтверждающую мою состоятельность как ЦЕЛИТЕЛЯ. А уже перед самым отъездом, в награду за работу позволили протестироваться как ОПЕРАТОРУ по методике, разработанной Л.П.Михайловой в лаборатории биофизики ИКЭМа.

Суть испытания была в том, что клеточная культура почки человека подвергается бесконтактному воздействию оператора в двух режимах — стимуляции и торможения клеток. Затем клетки хранятся в термостате в течение двух суток, их окрашивают и сравнивают с контрольными по плотности. А реально Людмила Павловна Михайлова усадила меня на табурет перед огромным стеклянным вытяжным шкафом. Потом она достала из холодильника и поставила в шкаф маленькое блюдечко с чем-то розовым, кивнула:"Начинайте! Установка на рост." Я протянула руки к блюдечку и представила себе зеленую майскую траву. Минут через 5-7 я почувствовала, как Что-то отталкивает меня. "Значит, хватит. Теперь — торможение", — и хозяйка заменила блюдечко новым. Я взглянула в окно -там мела метель, пожалела замершую на зиму жизнь и вздрогнула от холода. Через неделю мне сообщили, что все очень хорошо, — при установке на угнетение обработанные мною клетки росли в полтора — два раза медленне, чем в контроле, а при ускорении — в два раза быстрее. Выдали справку и включили в Комитет по биоэнергоинформационному обмену. Съездила я в ИКЭМ еще пару раз — никому там до меня не было никакого дела. И я на свой страх и риск взялась вести занятия в группе из двухсот участников Отечественной войны — примерно, столько откликнулось на мое приглашение по радио. Почти два года мы занимались по воскресеньям в Доме офицеров. Вот это была проверка, так проверка!

СПОСОБЫ ЖИЗНИ

Будь моя воля, я бы поставила памятник не собаке, а мыши. Именно ей обязана своим расцветом новая иммунология. В 1961 году канадские ученые Тил и Мак-Кулах получили методику, позволяющую установить, сколько белой и красной

крови рождается в костном мозге мыши. Пока жи-вотные не активизированы и не подавлены, из ста стволовых клеток-предшественниц крови рождается 60 эритроцитов, 30 лейкоцитов и 5 тромбоци-тов, формула 60 : 30 : 5. В лаборатории академика Р.В.Петрова в 1968 году установлено, что при возбужденном и тревожном состоянии животного пропорция меняется: эритроцитов — ноль, лейкоцитов — 90 (0 : 90 : 5). Это справедливо для крови любого млекопитающего, включая человека.

Можно сказать, что у живого существуют два возможных режима жизни: РАЗВИТИЯ или ТОРМОЖЕНИЯ (СТРЕССА). Мы не будем здесь рассматривать быстрый стресс, возникающий в ситуации "хищник — жертва", характерный для животных. Мы ограничимся исследованием перехода живого от одной формы устойчивого поведения в условиях изменения среды обитания.

РАЗВИТИЕ — активность, тепло, много пищи, хороший прогноз, большие потребление и траты. Этому способу жизни на протяжении многих поколений сопутствовали большой аппетит, множество положительных связей с Миром, высокая двигательная активность и расход энергии на стро-ительство тела, в основном на наращивание мышечной массы. Развитие на различных этажах жизни понимается по-разному. Одиночная клетка начинает делиться, млекопитающее увеличивает потребление и конструктивную двигательную активность — строит дом, исследует мир, воспитывает потомство или играет.

Человек в фазе "РАЗВИТИЕ" может эффективно моделировать Мир. Гормо-нальный уровень — низкий, мышечная и иммунная активность высокая. Углеводный обмен доминирует, система управления работает в режиме слабых сигналов, контакт с Управителем хороший. Все поломки, возникающие в ходе деятельности, исправляются оперативными силами восстановления: иммунной и меридианной системой, печенью и самими клетками на местах. Кровь красная, венозные отстойники пусты, сердечный выброс большой.

Второй способ — ТОРМОЖЕНИЕ (СТРЕСС) связан с отрицательным прогнозом, зимой, холодом, необходимостью запасания. В таком состоянии живое снижает потребление, чтобы, не дай Бог, не перерасходовать лишку: завтра может быть голод. Лучше попридержать продукт, спрятать его на черный день. Такой план жизни реализуется при высоком уровне гормонов.

У человека наблюдается высокий кортизол, низкие мышечная и иммунная активность. Вырабатывается много холестерина

(ЛПОНП), система управления переходит на большие сигналы, чтобы докричаться до запаковавшихся на зиму клеток! Крови создается мало, и она почти вся белая, сплошные лейкоциты. Кровь движется по сосудам медленно, сердце работает еле-еле, отстойники полны. В случае повреждений в организме возникает множество воспалительных очагов. Управляют всеми процессами существующие в ЦНС функциональные системы, контакт с Управителем становится НЕВОЗМОЖНЫМ! Подумать только, сколько людей живет по этому алгоритму!

ФОРМУЛА ОПТИМИЗМА. Узнав об этом законе живого и убедившись в его истинности, я стала у всех измерять формулу крови. Меня поразило, как быстро у человека перебрасывается план крови в костный мозг! Только что было нормально — 60 : 30 : 5, посмотрел человек “Новости” по телевидению, как настроение испортилось вконец, подпрыгнуло давление и заболела голова, а кровь стала 0 : 90 : 5. Постучал себя в грудь: “Я — победитель! Победитель!”, болезненные симптомы исчезли, выровнялось состояние души и тела, а формула стала 90 : 0 : 5. Все ветераны “Целителя”, вернувшие и поддерживающие свое здоровье, имеют положительный прогноз и устойчивый характер крови: она у них сплошь красная! Формула Г.И.Зарецкой, к примеру, 80 : 10 : 5, А.Г.Захаровой — 75 : 18 : 4, А.Н. Сергеевой — 85 : 5 : 3, у Павла Ананьевича — 75 : 20 : 5.

НА РАССТОЯНИИ. Достаточно подумать о любимых людях и послать им тепло своего сердца, как они чувствуют себя лучше. О существовании уз между близкими известно с незапамятных времен. Гомер в “Одиссее” упоминает о лечении словом и мысленном благотворном воздействии на расстоянии. Когда во время охоты Одиссей был ранен кабаном

...Одиссееву рану
Перевязали заботливо; кровь же, бежавшую сильно,
Заговорили...

Столь же древним целебным средством является и возложение рук, о чем свидетельствуют изречения Солона, одного из семи самых известных греческих мудрецов. В Священном Писании приводится немало сюжетов о самооздоровлении и применении целебного возложения рук. Наложением рук или мысленным внушением лечили Христос, Моисей и Соломон, Кришна и Будда, Конфуций, Мухаммед и религиозные подвижники. Наши российские целители без библиотек и западных технологий хранили здоровье и генофонд Руси в течение

двух тысячелетий. Их инструменты: травка, слово, баня, рука и Душа...

ЛАБИРИНТ

В феврале 1996 года мне предложили оказать дистантное воздействие на группу мышей во время дозированного голодания. Мыши не ели 18 часов, после чего получали обильное питание и возможность потренироваться в лабиринте. 18 часов для маленькой мыши — нешуточное испытание. Было интересно выяснить, какое поведение изберет она, когда голод останется позади. Нас разделяло двадцать километров. Мыши оставались живыми. Их лишь взвешивали до и после опыта и наблюдали в лабиринте.

В двух клетках находились по десять выравненных по массе молодых, еще растущих мышей в каждой. По условиям эксперимента я должна была усилить жизненность мышей первой группы (большие аппетит и мышечная масса) и притормозить мышек из второй. Кроме того, каждое животное помещали в лабиринт, где подсчитывали, сколько раз оно сделает выбор "по часовой стрелке или против ее". Согласно правилу Бианки, по мере обучения животного (особенно — развития пространственной ориентации) у него развивается левое полушарие, и частота выбора "против часовой стрелки" растет. Хочу заметить, что это — направление вращения Земли! В эксперименте мышам первой группы я передала положительный прогноз и улучшила питание левого полушария. Пусть каждая мышка стремится дорасти до Майти Мауса! Вторая группа получила реальную картину: февраль, наука не финансируется, виварий собираются закрывать. Я работала с голодными мышками около часа, и сразу после этого им дали еду.

Через четыре часа я провела измерения. В первой группе объем циркули-рующей крови (ОЦК) составил 70 %. Их кровь составляют преимущественно эритроциты. Кортизол — на минимуме, ЛПОНП - около нуля: холестерин вырабатывается в полном соответствии с программой нормального роста, в крови его, практически, нет. Аппетит прекрасный, энергия расходуется на строительство тела. Активизирована кора головного мозга, особенно, левое полушарие. Число выборов "против часовой стрелки" выше, чем во второй группе.

Во второй группе ОЦК примерно 40 %, ЛПОНП — вдвое превышает норму. Кортизол — в 4 раза больше, чем в первой группе. Красная кровь составляет не более 40 %, белая — 55 % с преобладанием нейтрофилов. Вот что делает

страх! Идеалом мышей этой группы является кокон. У всех мышей левое полушарие подавлено, а в правом — заметные очаги отрицательного возбуждения. Можно сказать, что правое полушарие имеет повышенную отрицательную активность. Аппетит неважный, есть стремление делать запасы, но условия эксперимента не позволили это проследить. Энергия расходуется на создание запасов в клетке и жировой клетчатки.

Через неделю я получила документ, в котором удостоверяется, что для мышей из первой группы увеличение массы было ОЧЕНЬ значительным, и весьма заметной — повышенная активность левого полушария (хоть обычно при стимулирующем вздействии активизируется правое полушарие!). Подумать только! Успокоить голодающую мышку, у которой еды-то и на горизонте не было! Поведение оптимистично настроенного животного было, действительно, совсем иным, — более жизненным. Моя семья долго разглядывала текст, подписанный член-корреспондентом АЭИН Сергеем Владимировичем Сперанским, не веря своим глазам.

Приложение

Меня очень радует работа в "Целителе". Люди приходят в зал для доброго общения, за советом, за знанием, за помощью. Каждая их побед — наша общая радость, находки — общее достояние, проблемы — общее дело. За все эти годы Дворец Культуры получал только благодарности, не было ни одной жалобы. Приезжают из дальних поселков и городов, завидуют жителям Новосибирска, что у них есть такой клуб! Узнают из радиопередач, из перепечаток моих книг (об этом писала газета "Известия" от 17.1.96 г.), из других источников... Порой часто на сцену выбегают дети, и я никогда не отказываю им в помощи.

Когда я проходила преддипломную практику в школе, дети бросались ко мне в коридоре и в зале со словами: "Голова болит!" И я показывала родителям, самим ребятам и учителям, как за 2-3 секунды у ребенка убрать головную боль, как сделать быстрый массаж. Все были благодарны и никто не возмущался, все видели, что я знаю и умею! Наши занятия в "Целителе" сразу были обозначены как оздоровительный лекторий. Ни у кого не возникало сомнений, что я имею право на то, чтобы учить людей становиться здоровыми: ведь моя специальность по диплому ОГИФК "ПРЕПОДАВАТЕЛЬ-ОРГАНИЗАТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ".

Тем более удивительно было для всех, кто пришел на очередное занятие в феврале, встретить на крыльце ДКЖ

пикетчиков — совсем молодых людей с оскорбительными листовками. Они агитировали всех отказаться от занятий в "Целителе", потому что у меня нет медицинского образования и медицинской лицензии. Они же грозили главного администратора ДКЖ сжечь на костре, а меня — разорвать в клочья. Спасибо милиции моего родного города, она не дала хулиганам прорваться в зал, куда пришли около тысячи человек за здоровьем и надеждой. Неизвестно, кто нанял молодчиков. Но за несколько дней до этого по радио выступила дама из облздрава и призвала жителей Новосибирска и области книг моих не читать и на занятия ко мне не ходить.

Занятия у нас прошли, как и намечалось. Я рассказала о новой книге, о сердце и иммунной системе, об экспериментах с мышами в лаборатории С.В.Сперанского и таинстве жизни. Мы потренировались и поучились друг у друга последовательности, спокойствию и стойкости в наши трудные времена. В кассу не вернули ни одного билета, зато я получила письма от моих друзей из зала. Вот некоторые из них:

...В июле 1993 года я встретилась с Вами. Восторг и эйфория за год улеглись. К концу второго года пришло радостное успокоение. Теперь Вы каждую минуту со мной. Кассеты помогают снять мирскую шелуху. Дня не проходит, чтобы Ваш голос не звучал в стенах нашего дома. Наблюдая людей, которые приходят к Вам, замечаешь, что с Вами невозможно находиться, имея закрытым сердце...

Благодаря Вашим занятиям я становилась крепче Духом, как бы рождалась заново. Я поняла: чем чище становится Душа, тем крепче Дух. У меня такое ощущение, что за один Ваш цикл проживается целая жизнь. Печень я чистила два раза. Вредных привычек становится все меньше, некоторые совсем исчезли. У меня заболел седалищный нерв, появилось сильное жжение в левой пятке. Перед этим прочла у Шри Чинмоя, что силой мысли можно лечить любую болезнь. Я сконцентрируя весь свой свет на больном месте. И правда, боль ушла и не возобновлялась.

В НОВУЮ КНИГУ. Хотелось, чтобы Вы отдали предпочтение именно духовному развитию. Хотелось бы научиться восстанавливать и хранить душевный покой — без него нет единства со своей душой, с сердцем и своим телом. С духовной чистотой появляется потребность чистоты физического тела.

Галина Валентиновна

Нина Михайловна Щербакова присутствует на всех наших занятиях с октября 1992 года. Её конспекты занимают три десятка общих тетрадей. Каждый раз я вижу ее склоненную

голову во втором ряду и раскрытую тетрадь. На мои книжки она дает развернутые рецензии. Никто не просил, не поручал, а взяла на себя труд летописца. И я иногда вздрагиваю во сне — приснилось, что приду, а Нина Михайловна разведет руками: ничего не записала, нет нового.

Ей было 13, когда началась война. Отец их оставил, мама болела, поэтому повестку на трудфронт получили они с братом – он помладше ее был. Вот и пошли они в шахту, где золотоносную руду добывали. Восемь часов — смена. По узкой досочке, знай, вези полную тачку на одном колесе. А вода рядом хлюпает, нога то и дело соскальывает в воду. Хорошо, что брат сплел лапоточки, удобно в них — вода заливается и, не задерживаясь, выливается. Кончилась смена, надеваешь телогрейку, сапоги и — в школу. Выручали способности. Пока идет опрос, Нина заглянет в учебник, послушает и — уже все знает. А с математикой и разговоров не было — с лету все ловила. Так прошли пять лет. Никаких болезней! Ни разу не пропустила ни школу, ни работу, БОСАЯ в ледяной воде зимой по целой смене! Нина Михайловна задумывается: " Был боевой Дух. Мы работали для Победы. А уж потом это осталось, как закалка у металла. Мы все так же и училась, как тогда работали — со страстью".

Закончила школу на пятерки, а тут и победа. Не пускали с шахты, но из Томского университета пришел вызов, поехала и сразу поступила. Как было весело! Жили коммуной, дежурный ходил за хлебом по карточкам для всех. Но если приезжал театр, хлеб продавали. На Русланову билет стоил хлеба на три дня, всем курсом пошли. Голодно было, одеть нечего, а как было интересно, сколько смеха! Но вот — первый приступ малярии. Потом еще, еще... Посоветовали сменить климат.

В 1950 году, перевелась в Новосибирск — и снова здоровая. Училась и работала, в три спортивные секции ходила, спала всего четыре, от силы — пять часов в сутки. Работа в школе, замужество, дети. Дружно, весело, интересно. Но шестнадцать лет назад сын женился и уехал на родину жены, потом умерла мама, дочка вышла замуж и уехала в Красноярск-26... Эти стрессы один за другим ослабили ее. И время пошло совсем не то.

Внезапно и все сразу заболели суставы — сказали, артрозоартрит. Появились головокружения — такие, что в глазах темнело. Однажды такое случилось на улице — сломала запястье. Едва залечила — упала, повредила колено, до сих пор оно плохо гнется. Только научилась ходить — на лестнице, ведущей к пригородным поездам, упала так, что нога оказалась на плече — перелом верхней трети бедра. И пошло-покатилось...

К первой встрече в "Целителе" она имела набор болезней: гипертония, ИБС, тахикардия, холецистит, гепатит, колит, опущение почек, желудка, матки. Сейчас все прошло. Мужа-фронтовика сама вылечила, внучат бережет, семьи детей — с нею заодно. Сад у нее, работа: разве на пенсию сейчас проживешь?

Письмо первое. 15.3.95 года.

"Весело мы жили, только духовности, как я ее понимаю теперь, у нас не было. И не знали мы о Мире ничего из того, что я считаю сейчас самым важным. Скольких ошибок можно было избежать, если бы хоть тысячную часть того, что я сейчас знаю о Природе, знать тогда! И дух мой снова крепок благодаря "Целителю" и нашей экологической работе.

Недавно я на занятиях я встретила двоих совсем молодых женщин и порадовалась за них — они смогут родить и воспитать здоровых и добрых детей! А они мне ответили, что ребятам их — по году, а ходят сюда уже несколько циклов именно потому, что хотят воспитать детей здоровыми.

Много раз я помогала сердечникам на улице. Замечаю, что я стала спокойнее несмотря на трудности (дети живут в разных городах). Если бы я не училась мужеству здесь, в "Целителе", я бы не выдержала разлуку с детьми — эту вечную боль. Ведь грянула уже старость...

Через полгода после нашей с Вами встречи приехали дети. Сын сказал, что идет креститься. Его жена сейчас же: "И я с тобой!" Я посмотрела на них и встала: ну и я с Вами! Так и пришли к Богу. Теперь тренируюсь ежедневно и по многу раз читаю "Отче наш". Меня, как многих, воспитали в гордости за свою страну и просто за то, что я — человек.

Теперь гордость моя тает, и на смену ей приходит какое-то другое чувство. Мне не очень нравятся просьбы, мольбы о чем-то своем, обращенные к Богу. В моих молитвах — медитациях — я пытаюсь душой своей, страстью своей перестроить мир на добрый лад. Прошу Бога не гневаться на человека, а помочь ему, как и всему сущему. Я как будто что-то строю, чтобы и на Небе, и на Земле, и на Воде, и на Солнце, и среди людей было хорошо. А потом — убираю, чищу и себя, и доступный мне уголок Мира, мусор сжигаю. И после этого мне так светло, радостно и спокойно, я уверена, что делаю настоящую работу, нужную Природе, Богу, людям. Очень хочется продолжать такую жизнь — просветленную".

Письмо второе, 19.2.1996 года.

"... Эх, если бы больные из других мест могли видеть наши тренировки по телевидению! Ведь они бы без врачей помогли сами себе... Скольких смертей не состоялось бы из-за сердечных

приступов... На занятиях И.А.Васильевой я буду всегда. Я — математик. Ее шесть книг я читаю и перечитываю. Ее книги точны, доступны, научно аргументированы. Ее советы полезны и абсолютно безвредны — на моих глазах их применили с большой пользой и без всякого вреда тысячи людей. Я — в их числе.

Почти 3,5 года И.А.Васильева держит зал ДКЖ полным. Работает клуб "Целитель". С 16 октября 1992г. по 19 февраля 1996г., ею проведено 36 циклов занятий... 600 часов она стояла перед тем, кто ходил на ее лекторий с первого дня. И каждый раз что-то новое для нас. Я иду на занятия с радостью и душевным подъемом. Три часа она без перерыва говорит научным языком, понятным всем. И они пролетают, как миг... От всех, кто посещает занятия, я слышала самые прекрасные отзывы... Спасибо!

Ирина Александровна — член редакционного совет московского журнала "Будь здоров!". В этом же совете — Николай Амосов, Галина Шаталова и Стив Шенкман. Это журналы, которые после прочтения будешь хранить всегда. Ее статьи помещены в следующих журналах: за 1993г. — № № 2, 3, 4, 5, 6; за 1994г. –№ № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12; 1995г. — № №1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 12. За 2,5 года она опубликовала статьи в 21 номере! Все статьи — с научным обоснованием, и каждую статью надо бы прочитать и применить на себе каждому из нас. Все журналы интересные, красивые, недорогие, а главное — с прекрасным содержанием для любого из нас. Это энциклопедический журнал для любой семьи.

Неужели мы допустим, чтобы чиновники отобрали у нас "Целитель"?"

"Я бесконечно благодарна судьбе, что в наше непростое время есть такие очаги, как центр "Целитель", куда регулярно может прийти каждый. Сегодня, на мой взгляд, самое дорогое и самое ценное, что есть у человека — это здоровье и душа, в нашем городе как раз наиболее доступно: Ваши занятия и посещение симфонических концертов А.Каца. И это прекрасно.

Хочу подчеркнуть то, что наиболее для меня является ценым в Ваших книгах и занятиях:

1. Системное и доступное изложение материала.

2. Те объяснения анатомии и физиологических процессов в организме человека, которые Вы описываете и объясняете. Изложение так чудесно, что появляется ощущение, что начинаешь видеть себя изнутри.

3. Возможность применения метода всегда и всюду, дома, на работе, в дороге и т.д. Не требуется никаких затрат на спортивные снаряды, формы и т.д.

4. Получение быстрого эффекта, а при системных и постоянных заятиях получение эффекта и восстановление здоровья в тех случаях, в которых говорят, что "медицина бессильна". Я это слышу и вижу постоянно на занятиях от людей, которые находятся рядом. Мы можем оказывать помощь своим близким. И это делаем! Вы избавляете нас от муки бессилия. Наконец, мы вместе получаем модели Мира и человека. Мы исследуем и апробируем те прекрасные идеи, которые Вы нам просто щедро дарите.

5. Наличие центра здесь, в городе — огромное для нас дело: можно общаться, ежемесячно слушать Вас и проверять себя от месяца к месяцу, от занятия к занятию. Можно задать вопрос по телефону и получить ответ, можно прийти в "Зеленую аптеку", где такие милые женщины, где есть Т-активин, книги, советы, травы.

Каким надо быть безмозглым, близоруким и махровым эгоистом (мягко сказано), чтобы город лишить этого, лишить полный зал людей, которые хотят быть здоровыми сами и помочь другим! Так давайте отстоим вместе наш дом, и как Вы говорите, мы победим!

Немого о себе. Я на пенсии, но по духу не отношу себя к критическому возрасту. Я работаю зам. начальника отдела АСУ, обожаю свою работу и людей, с которыми работаю. Хочу как можно дольше сохранять свой потенциал и средством для этого прежде всего вижу Вашу систему.

Инна Давыдовна Алексеева

"В июне 1994 года мне попали в руки две Ваши книги (в белой обложке). Я была на даче, читала их и перечитывала. В то лето у меня на ноге образовалась "рожа". Я к тому времени выучила Ваши книги. Я взяла книжку и все, что нужно, было там написано и сама стала себя лечить. И, слава Богу, у меня получилось, вышло! Моей радости не было границ, все прошло. С сентября 1994 года я стала ходить на "Целитель" и до сего дня мы с сестрой ходим все это время. Она тоже Вам верит.

У меня всегда были непонятные приступы по ночам, очень неприятные, где-то в области шеи. Даже глотнуть было невозможно. Они были частые. Бывало во сне увижу что-то плохое, просыпаюсь, и тогда начинался этот приступ, и он продолжался до самого утра. А следующий день я была вся больная, тошнит, все ломит. Теперь их нет у меня. Спасибо Вам!

Были сильные головные боли, никакими таблетками было не унять. Врачи удивлялись, говорили, что не может быть, чтобы эти таблетки не помогли. Теперь у меня голова не болит.

Я очень огорчена тем, что вчера произошло у ДКЖ. Шла я с внучкой. Одна девушка подошла к нам и говорит: "Зачем ребенка ведете? Васильева испортит его". Но Вы, Ирина Александровна, внучке помогли прямо на сцене. Врачи у нее ничего не находили, а только выписали очки и все, а не могли выяснить почему у нее головка болит. Ей стало легче.

Меня страшит, что если Вы не будете проводить лекции, и вдруг у меня еще не долечены приступы, и не знаю отчего они шли. Еще много можно писать. Извините если что не так, я всю жизнь была чернорабочей".

Клавдия Ивановна Иванова

"Выступления С. по радио и нанятая группа глубоко ошиблись. Все целенаправленно шли на занятия И.А.Васильевой, и никто нас не мог остановить. Ведь у нас свобода слова и совести. Или это не так?

Главное, раз люди массово идут на "Целитель", значит им нужна помощь, значит им там хорошо. Они ценят книги И.А.Васильевой, по которым восстанавливают свое здоровье и помогают близким. Благодаря И.А.Васильевой многие сейчас — здесь, в ДКЖ, а не в ином мире. Так почему же, если людям хорошо, то обязательно надо сделать, чтобы им было плохо? Ведь об очищении тела и Души написано в Библии! Молодые люди у входа об этом, видимо, не знают, как и не знают ни одной молитвы.

Главное: полный зал говорит о том, что пришедшие в ДКЖ пришли за помощью и просят продолжать работу "Целителя". Дать "зеленую улицу"!

Иванова, Гаврилова, Протасова (всего девять подписей)

" Мое нездоровье мучает меня уже многие-многие годы. В ноябре 1995г. я упала с лестницы вниз головой на кучу кирпичей, сваленных внизу. После падения мне стало совсем "тошно". И я присоединилась к своей тетушке, которая ходит на лекции уже второй год и всегда рассказывает мне о Вас, Вашем целительстве, о благотворном Вашем воздействии.

Мое посещение третье: в декабре, январе и вот сейчас, в феврале. Все первое занятие у меня ручьем бежали слезы, но это принесло мне душевое облегчение. На третий день я чувствовала себя так, как было давно-давно, лет в 11-12. И вот я стала завсегдатаем Ваших сеансов. Покупаю Ваши книги, журналы "Будь здоров" и другую "целебную" литературу. Купила "Астрон", свечи. Делаю компрессы на голову, чищу уши. Запаслась Т-активином, камушком-амулетом. Помогает!

Ирина Александровна, я поверила Вам с первой встречи, т.к. нашла подтверждение многим своим наблюдениям в жизни

и соответствующим выводам и обобщениям. Слушая Вас, я не сомневаюь, что все, что Вы говорите ПРАВДА, что показываете — достоверно, чему учите — бесспорно. Дело еще и в том, что Вы даете мне и другим душевные силы своим бархатистым, доброжелательным голосом, своей подтянутостью, самотребовательностью, эрудицией, широтой знаний, разносторонним опытом, сердечной близостью к людям, умением быть моложе тех, кто по паспорту моложе Вас. Вы мой новый Друг, мой Страж, мой Вдохновитель, моя мудрая Сестра. Желаю Вам и впредь быть с нами, нести нам свет знаний о себе, о Природе, о связях человека с Миром.

Невежественные и неумелые, мы удобны для правительства, для начальника, для врача, для продавца, нас можно держать в страхе зависимости. Те, кто Вам "вставляют палки в колеса" завидуют Вам, тому, что мы Вам верим, что любим Вас, что идем к Вам, а не к ним. А люди идут туда, где им хорошо, где они видят надежду и ее осществление. Так не лучше ли завоевать доверие и любовь своими делами, а не грязными обвинениями в адрес других. Многие хотят от нас слепой Веры, а Вы учите нас быть хозяевами своей жизни и своего здоровья и показываете, как это сделать своими руками и своей головой".

Ткачук Наталия Арсеньевна

"... Всем, кто рьяно выдвигет обвинения в адрес ученого Целителя, следует просто сесть и прочитать книги И.А.Васильевой. Внимательно прочитать до конца, вместо того, чтобы развивать демагогию.

К чему вы призываете людей? К отказу от часто ЕДИНСТВЕННОЙ возможности помочь себе и просто — спасти себя своим руками. Я занимаюсь по системе И.А.Васильевой, да что там — просто живу по ее методу уже четвертый год. И мне услышать по радио речи чиновницы С. было и странно, и смешно, и возмутительно!

Откуда они свалились с их однобокими запретами и убежденной решмостью покончть с "этим безобразием" — почему, когда речь шла о грабительской перепечатке книг И.А.Васильевой — тишина стояла полная? Никто из официальных лиц не встал на защиту автора. НИКТО! Печатайте, жулики, жируйте! Три года банда жуликов перепечатывала все книги И.А.Васильевой, да еще и новые смонтировали. Кто хоть бы попытался остановить этих подлецов? НИКТО. А когда "Известия" заступились, засуетились.

Теперь чиновники хотят наложить вето на всю нашу работу. По какому праву? Я пишу об этом возмущенно, потому что в здоровой голове это не умещается!

Я хожу на занятия И.А.Васильевой уже четвертый год. Как вы сможете опровергнуть то, что очевидно? Ведь перед моими глазами встают люди -часто безнадежные, и какими они стали. Я помню истории их жизни, их болезни и их слезы радости от победы над болезнью, над собой. Я живой свидетель этого. И это — правда! И заслуга в этих победах, в этих изменившихся судьбах, — в регулярных, каждый раз новых занятиях "Целителя". Я училась на них, вот уже и четвертый год пошел, каждый месяц! Все знания и умения вошли в мою кровь, в мою жизнь — как дыхание входит в тело новорожденного. Вы это понимаете? И вы думаете, что я буду терпеть вашу ложь? И вы думаете я одна в поле воин?

У меня к 29 годам была куча болезней. Профессия трудная — программист, от здоровой жизни далекая. Вытягивает все здоровье по капельке год за годом и вечное положение "чего изволите"? Я без знаний, навыков и умений, полученных на занятиях и из книг И.А.Васильевой, жизни своей не представляю. На слово этого человека — устное оно или письменное - можно положиться. А на ваше слово? Вы сами на него можете положиться?

Кто из работников управленческих звеньев, думал о нас, обо мне, о моем ребенке и моих родителях? Разве нас в институте и в школе учили, как работать, как сохранить в себе жизнь, здоровье, любовь, уважению к себе и другим? А дышать правильно, чтобы к тридцати годам не начать мучиться от пыли, тополиного пуха, а затем всю жизнь страдать от аллергии? А как помогать своему сердцу, как понимать людей и своих детей? Нас этому и еще многому чему не учили. А вас?

Загибаешься? Что ж, вредное производство, пыльный, загазованный город, жизнь одни стрессы — это ваша жизнь. Ну поколем, порежем, пооблучаем... Гарантии, надежды и уверенности на здоровье не даем и научить ничему не сможем! Ничему не научим, потому что сами не обучены были. И вот теперь некоторые из них по должности обрели право запретить нам научиться, запретить выжить, быть сохранным и сохранить своих родных, любимых, знакомых. Но право наше на радость познания, радость общения с этим замечательным человеком, на радость от своей победы над бессилием и болезнью — мы вам не давали и не дадим!

Бог нам всем судья. Всем! Я тремя годами своей осознанной жизни проверила: только от человека зависит, сможет ли он помочь себе сам. Но Человек должен иметь право знать о работе И.А.Васильевой, о системе "Целитель". Речь идет о праве человека знать или не знать. Запретители! Придите на занятия

клуба "Целитель" — поговорите с людьми. Попробуйте им сказать просто: "Я не даю вам право этого знать и уметь!" Запрета здесь быть не может. Не смейте разрушать то, что строилось не вами, не вашим потом, не вашими руками и сердцем.

Вместо этого утром лягте на пол и подержите ноги — минуту! – на высоте "спичечного коробка" от пола. Отожмитесь от пола тридцать раз, прикрепите просоленную шерсть к больной пояснице. И, возможно, что-то вы сами сможете себе поправить, вылечить своими руками, душой и сердцем. И полегчает! Сделайте что-нибудь сами, чтобы опять по радио не нести чушь и не сбивать людей с толку.

Наталья Вьюшкова, программист.

СВЕРЧОК

Спит мой дом. Тихонько шелестит компьютер и тренькает сверчок. Сверчок вначале появился в комнате мамы. Но каково было мое удивление и восторг, когда он стал двигаться к моему письменному столу! И вот он поселился в моей маленькой комнатке. Кроха, а как хорошо мне на душе от того, что он рядом! Я его ни разу не видела. В течение вечера он незаметно перемещается – то поет в одном углу, то в другом поет. Я задумываюсь – и он замедляет песню. Подбадривает меня.

У юного Пушкина в кругу поэтов было ласковое прозвище Сверчок. В детстве в Грузии летняя ночь мигом опрокидывалась на землю, в темноте носились светлячки, запутываясь в волосах, и за печкой пел сверчок. Когда-то дорогой человек написал мне стихи. Вот они:

Закатные краски оплыли,
Но воздух дрожит горячо.
В кустах придорожной полыни
Завел свою песню сверчок.
Всего-то три нотки – короче
Не слышал мелодий! А он
Стрекочет, стрекочет, стрекочет —
Наверно, бедняга, влюблен.
Сладчайшей мелодией Глюка
Мне слышится песня сверчка.
В ней есть и любовь, и разлука,
Дорога, полынь и закат.
Я думал, стихи – это крепость,
Которую штурмом берут.
Я строчки закручивал в ребус,
Шаманил над ними... А тут —
Сверчок заливается снова,
И спать до утра не дает
Еще не рожденное слово —
Простое, как имя твое.

ПОСЛЕСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Каждая история, каждый случай, каждая встреча вызывают у автора страстное желание рассказать о них в книге, чтобы люди узнали об этом, вдруг кому-то это поможет, поддержит в трудную минуту, вселит уверенность в своих силах и надежду на выздоровление.

Эту книгу отличает четко выраженный системный подход. Мне приходится читать литературу по здравоохранению и медицине, научные монографии и сборники рецептов — все это представляется мне огромной грудой кирпичей. Вот здесь самосвал сгрузил кирпичи "про сердце", а вот эта куча — "про почки". Много лет свозили и сваливали эти кирпичи, а какое здание из них можно построить, кто и как будет в нем жить - об этом авторы не задумывались. Я не хочу никого обижать. Но большинство ученых, которые пишут статьи и диссертации, лишь увеличивают количество "кирпичей". Они сами (и, конечно же, читатель!) не имеют общей идеи, общего плана, представления, не знают, как применить этот замечательный строительный материал, что из него можно сделать.

Автор эрудирован в самых передовых направлениях медицины: иммунологии, кардиологии и эндокринологии; имеет фундаментальные знания в теории информации и управления, в области анатомии и физиологии. Свои бесспорные способности сенситива автор поставила на службу познанию и сумела найти слабые участки организма и путь их укрепления.

На основе целостного подхода к организму, личного опыта целительства и достижения народной медицины Ирина Васильева использовала разрозненные данные науки получила простой и непротиворечивый метод оздоровления человека, помогающий в очень запущенных состояниях. Но это еще не все! Опыт руководимого ею центра "Целитель" позволил этот метод сделать доступным для самооздоровления, практически, любому, даже не очень подготовленному человеку. Многократные проверки показали: полезно и совсем не вредно!

Порой трудно понять как, откуда берутся идеи Ирины. Но они сыплются без передышки. Иногда я упрекаю ее в том, что она изобретает велосипед. Она отвечает следующее: "Замечательно, что я его изобретаю! При этом я прохожу путь серьезного научного исследования, сделанного до меня иными средства-

ми, погребенного в каком-нибудь узковедомственном журнале, нашем или зарубежном. И раз уж я сама пришла к “велосипеду”, не зная ничего об его изобретении другими, значит, моя методология верна! Моя задача сейчас — рассказать о них доступно и интересно, чтобы побудить моего читателя к действию”. Также непонятно, откуда у нее такая работоспособность... Главная сложность для меня как для редактора была в том, чтобы сохранить заданный объем книги. Текста, причем хорошего, было не на 96 сстраниц, а на 996! И за каждую строчку автор боролась, как львица, хоть по гороскопу у нее самый мирный знак — Весы.

Эта задача — подвигнуть человека на труд по самооздоровлению, уверить его в том, что он обязательно сумеет достичь своей цели — чрезвычайно сложная. Но свидетельство зала и почта (малая ее часть приведена в книгах) доказывают, что автор справляется с ее решением. Новая —седьмая — книга свидетельствует, что человек всего может достичь сам, нужно только захотеть действовать и не отступаться.

Еще одно достоинство книги: в ней не только рассказывается, какую примочку куда приложить, но и объясняется, чем вызваны те или иные неполадки в организме, что является первопричиной любого заболевания. Автор ведет разговор и о жизни в более широком смысле. Этот разговор помогает читателю понять, что он не одинок, даже если у него нет ни родных, ни близких. Человек может жить в добром согласии со всем, что его окружает — с деревом и водой, с камнем и Солнцем. Это не просто сфера его обитания, это друзья и помощники его Души. Человек должен научиться понимать язык всего живущего рядом с ним, ладить со своим окружением, жить в Мире тихо, чутко вслушиваться, не производя возмущений и разрушений. Тем самым он продлит свою жизнь на пользу себе и Миру. Книги И.Васильевой напоминают нам очень простые вещи, которые сейчас нужнее нам самой красивой сложности.

Мне хочется, чтобы эта книга помогла вам справиться с вашими проблемами. В ней вы найдете ответ на главный вопрос — как научиться жить в гармонии с Миром, в котором мы, к сожалению, не такие уж долгие гости. Но все-таки торопиться с уходом не надо!

Валентин Васильев

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3
ЗДОРОВЬЕ ДУШИ 5
- РАСТИ, ДУША! 5
- МЕДИТАЦИЯ 6
- ОЧИЩЕНИЕ 11

ВРЕМЕН СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ 14
- ПАМЯТЬ ПРОШЛОГО 14
- РУССКАЯ ОБЩИНА 16
- РУССКАЯ МАГИЯ 17
- НАШЕ БУДУЩЕЕ 19
- ЦЕЛИТЕЛИ 21

ОКЕАН ЖИЗНИ 23
- ПОРЯДОК ЖИВОГО 25
- СКОПОМ ЛЕГЧЕ ВСЕ ПЕРЕНЕСТЬ 27
- КАК СЕБЯ ВЕДЕТ ЧЕЛОВЕК 28
- ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СТРЕСС 30

ПОМОЖЕМ СЕРДЦУ! 32
- СЕРДЦЕ 33
- СТРОЕНИЕ 33
- ПИТАНИЕ 41
- УПРАВЛЕНИЕ 43

ДУША И РУКА 59
- ЦЕЛЕБНЫЕ РУКИ 62
- ДВОЙНИК 66
- ДУХ ПЛОДОРОДИЯ 71
- ЭГРЕГОРЫ — ДУХОВНЫЕ СООБЩЕСТВА 72

КАК МЕНЯ ПРОВЕРЯЛИ 77
- СПОСОБЫ ЖИЗНИ 79
- ЛАБИРИНТ 82

СВЕРЧОК 92
ПОСЛЕСЛОВИЕ РЕДАКТОРА 93

150-00

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Если Вы решили книжку
На досуге почитать,
То сидите лучше криво,
Изогнувшись, как клюка.

Это даст изгиб изящный
Позвоночного столба,
И лопатки выпирают —
Будто крылья из горба.

За едой удобно очень
Подбородком тыкать в суп —
В этом случае не надо
Ложку далеко нести.

Вас в трамвае за старушку
Будут часто принимать,
И когда-нибудь, возможно,
Место смогут уступить.

Если рост высокий очень
С детства беспокоил Вас,
Горбьте спину! Сократитесь
Сантиметров на пяток.

Ну, а если вдруг здоровье
Вы испортите себе —
Пустяки! Таблетки пейте,
Моментально все пройдет.

Применяйте неустанно
Мой испытанный рецепт!
Все невзгоды Вашей жизни
Обойдут Вас стороной.

Помните: спина кривая
Даст обильный урожай.
Если только не загнетесь,
Не успев его собрать.

* * *

Если печень не в порядке,
Или ухо заболит —
Никаких самолечений,
Лишь хирург поможет Вам.

Камни? Вырезав печенку,
Остановите процесс.
Нет задач неразрешимых,
Если скальпель под рукой!

Глаз, к примеру, воспалился,
Налицо конъюктивит.
Офтальмолог колупнется,
Вынет глаз — и нет проблем.

Ну зачем больной желудок,
Если язва в нем сидит?
Откромсать кусок побольше —
И леченье ни к чему.

Правда, в день пять ложек каши
Сможете Вы только съесть...
Но зато, с таким питаньем
Вам легко разбогатеть.

Без компрессов, тренировок,
Лишних знаний и забот
Проживете не неделю,
А быть может, целый год.

Будете всегда здоровы,
Как огурчик по весне.
При условии, что малость
Все ж оставят Вам от Вас.

Катя Турунтаева, студентка УрГУ

Голода страдания,
Чистки, отжимания —
Я – большой противник этих мук.
Не привык к обузе я,
Ем всегда от пуза я,
На диване провожу досуг.

Лазер, облучение —
Вот мое спасение,
Капельница, химия, укол.
Без врача — ни шагу я,
Скажет — в койку лягу я,
Стану в ней навеки на прикол.

К.К.С., инвалид по уму, г. Новосибирск



На синем Море, на белом Камне сидит Бел-Белила...

Ирина Александровна Васильева — кандидат наук, член редакционного совета журнала "Будь здоров!", автор оригинального метода восстановления и поддержания нормы здоровья, организатор и руководитель экологического центра "Целитель" в Новосибирске, где проводится оздоровительная работа с теми, кто решил взять дело своего здоровья в свои руки.

Эта книга продолжает разговор о Мире и месте человека в нем, о том, как восстановить и поддерживать здоровье, начатый в ее шести книгах "Сам себе целитель", "Целитель набирает силу", "Целитель против рака", "Целитель и женщина" (части 1 и 2) и "Целитель обретает силу" (часть 1).



Наши возможности зависят от системы управления всем организмом и ближайшей Среды обитания, от того как мы подготовлены к решению задач, как сохраняем вверенное нам тело, как относимся к Миру вне и внутри себя. Мы побеждаем или проигрываем в своей практике в зависимости от того, как развиты наши разум, Душа и тело, органы и клетки, насколько поддерживают нас Мир и друзья, насколько велики наши потребности. Займитесь самооздоровлением, научитесь решать задачи и установите добрые связи с Миром! Вы быстро вернете норму тела и Души, отступят боль и страх, появятся надежда, вернется любовь... Опыт "Целителя", отважных и терпеливых дает опору вере: Вы справитесь!

Человек един. Если какой-то участок его тела находится в состоянии экологического бедствия (отсутствие питания, очистки и управления), это неизбежно отзовется на всем целом. Страдающие клетки могут поднять бунт, наполнить кровь ядами и молекулами страха, расстроив этим систему управления и вызвав полное торможение жизни в организме.

В этой книге изложен безопасный метод возвращения и поддержания здоровья тела и Души. Он основан на достижениях передовой науки и современной медицины, моделировании Мира и народной практике целительства разных стран. К моменту выхода из печати метод отражен в двадцати трех телеуроках, которые прошли в Новосибирске, Омске, Екатеринбурге, Кемерово, Междуреченске и Южно-Сахалинске, БЕЗ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ. Радиопередачи и статьи в журнале "Будь здоров!" за три года дали методу огромную положительную" почту. Отрицательных отзывов просто нет.

Будьте последовательны и внимательны. Применив простейшие процедуры и тренировку, вы вернете и сохраните здоровье. Пусть вам поможет сберечь оптимизм, активность, спокойствие и доброту ДУХОВНОЕ содержание моих книг. Я писала их для Вас, мой дорогой Читатель. Пусть эта книжка избавит Вас от тревог и станет Берегиней вашего дома.